

الإسعافات الأوّليّة

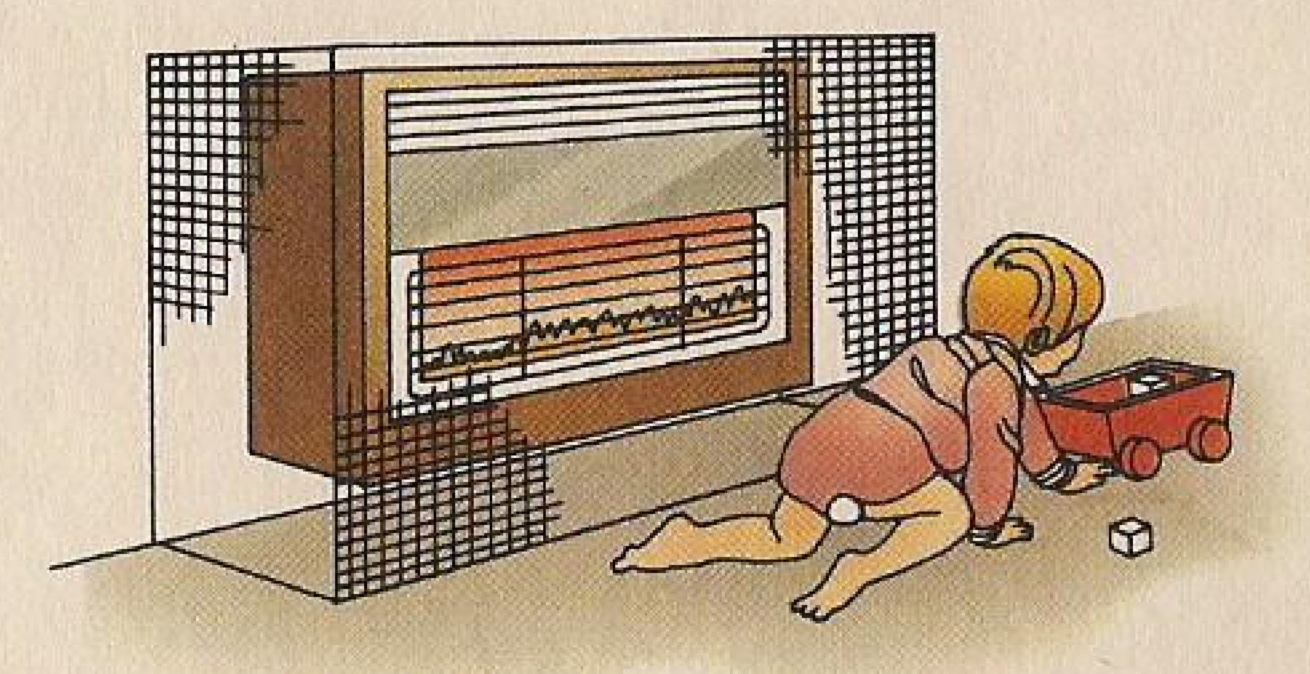
٢٦ - ١ - ١٩٨٥

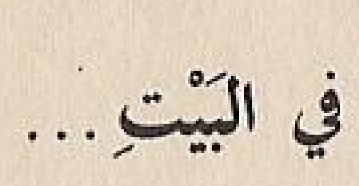
مكتبة لبنان

كُنْ حَرِيصًا !

تَقَعُ الحَوادِثُ في أيِّ مَكانٍ وَأيِّ زَمانٍ. أَسْبابُ الحَوادِثِ لا تُحْصى ، وَكَثيرًا ما يَكونُ سَبَبُها الإِهْمالُ. وَمِمّا يُؤْسَفُ لَهُ أَنَّ الكَثيرَ مِمّا يَقَعُ يُمْكِنُ تَفاديهِ.

اِنْتَبِهْ لِلأَخْطارِ. فَإِنَّها مُحيطَةٌ بِنا – في الطُّرُقاتِ ، في الرِّيفِ وَحَتّى في بُيوتِنا نَفْسِها ، حَيْثُ نَشْعُرُ عادَةً بِالاِطْمِئْنانِ وَالأَمانِ. القَليلُ مِنَ الحِرْصِ قَدْ يُوَفِّرُ الكَثيرَ مِنَ الأَلَمِ.

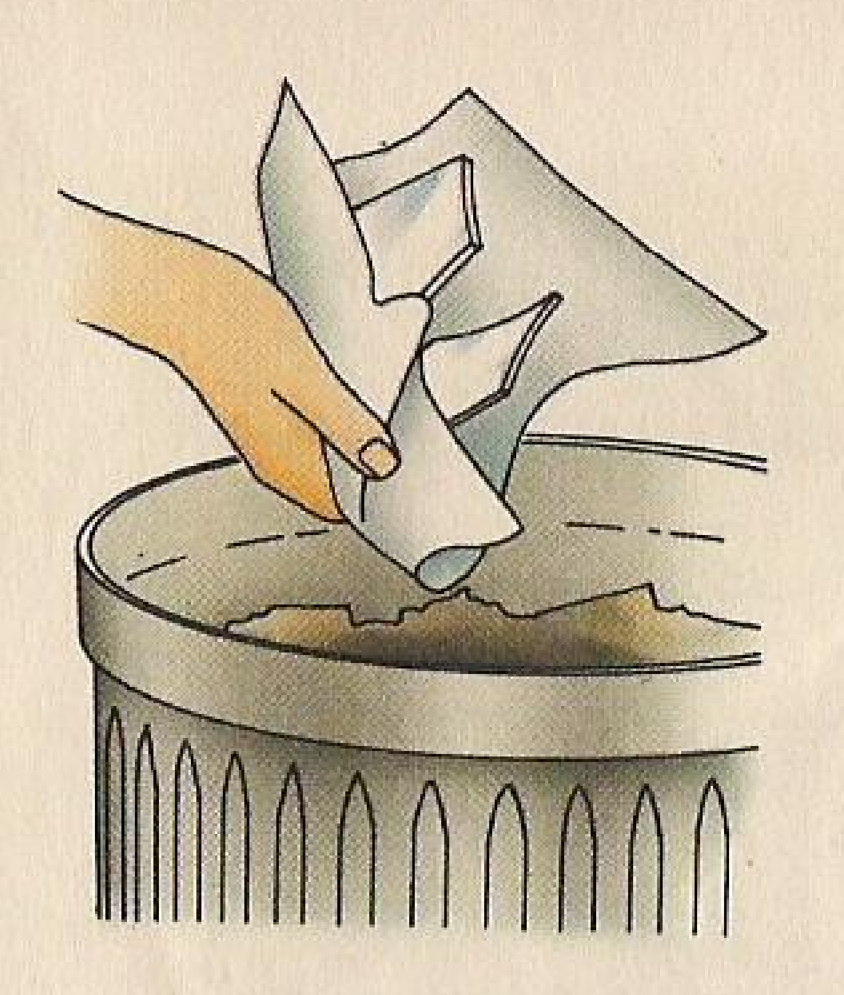




في البَيْتِ...



اِجْعَلْ أَمامَ النّارِ حاجِزًا يَمْنَعُ أَطْفالَكَ مِنَ الاِقْتِرابِ مِنَ المَوْقِدِ وَالمِدْفَأَةِ وَغَيْرِهِما.



أَبْعِدِ الأَشْياءَ الصَّغيرَةَ مِنْ بَيْنِ أَقْدامِ الأَطْفالِ لِئَلّا يَتَعَثَّروا بِها وَيُؤْذوا أَنْفُسَهُمْ.

في المَطْبَخِ أَدَواتٌ تُشَكِّلُ خَطَرًا عَلى الأَطْفالِ ، كَالسَّكاكينِ وَالقُدورِ السّاخِنَةِ وَحَوافِّ العُلَبِ المَعْدِنِيَّةِ المَفْتوحَةِ.

في ساحاتِ اللَّعِبِ...

سُرْعانَ ما تَنْقَلِبُ الضِّحْكاتُ إِلى دُموعٍ إِذا داسَ أَحَدٌ عَلى زُجاجٍ مَكْسورٍ أَوْ وَقَعَ مِنْ فَوْقِ شَجَرَةٍ.



في الشَّوارِعِ وَالطُّرُقاتِ...

عَلِّمْ أَطْفالَكَ كَيْفَ يَجْتازونَ الطُّرُقاتِ وَأَيْنَ يَسيرونَ. لا تَشْتَرِ لاِبْنِكَ دَرّاجَةً أَكْبَرَ مِنْ عُمْرِهِ ، وَإِلّا فَقَدَ السَّيْطَرَةَ عَلَيْها. تَأَكَّدْ مِنْ سَلامَةِ أَجْزائِها ، وَبِخاصَّةٍ المَكابِحِ وَالمِقْوَدِ وَمَصابيحِ الإِضاءَةِ.

يَسُرُّ «مَكْتَبَةَ لُبْنانَ» أَنْ تُقَدِّمَ إلى القارِئ العَرَبِيِّ العَزيزِ هٰذِهِ السِّلْسِلَةَ الجَديدَةَ مِنْ كُتُبِ المُطالَعَةِ.. سلسلة «حافِظوا عَلى سَلامَتِكُمْ».

وَهْيَ تَشْمَلُ ثَلاثَةَ كُتُبٍ تَتَناوَلُ الحَوادِثَ الَّتي يَتَعَرَّضُ لَها الإنْسانُ في حَياتِهِ، وَبِخاصّةٍ حينَ يَكونُ طِفْلاً وَفَتًى يافِعًا. الكِتابُ الأَوَّلُ مَوْضوعُهُ الإسْعافاتُ الأَوَّلِيّةُ، وَهْوَ يَتَحَدَّثُ عَنِ العِلاجِ الَّذي يَنْبَغي أَنْ يُقَدَّمَ فَوْرَ وُقوعِ حادِثَةٍ مِنَ الحَوادِثِ مِثْلِ الإغْماءِ وَالجُروحِ والكَدَماتِ والحُروقِ واللَّدَغاتِ والكُسورِ.. إلخ؛ والكِتابُ الثّاني يَتَناوَلُ مَوْضوعَ المُحافَظَةِ عَلى سَلامَتِنا في المَنْزِلِ، وَبِخاصّةٍ مِمّا يَتَعَرَّضُ لَهُ الأَطْفالُ مِنْ مَخاطِرِ النّارِ والكَهْرَباءِ وَالماءِ والسُّقوطِ لِتَجَنُّبِ هٰذِهِ المَخاطِرِ؛ والكِتابُ الثّالِثُ يَتَناوَلُ مَوْضوعَ المُحافَظَةِ عَلى سَلامَتِنا مِنْ مَخاطِرِ المِياهِ، فَيَتَحَدَّثُ عَنِ الرِّياضاتِ المائِيّةِ وَشَواطِئِ الأَنْهارِ والبِحارِ والاسْتِحْمامِ وَصَيْدِ السَّمَكِ والسِّباحَةِ وَكَيْفَ نَتَجَنَّبُ الحَوادِثَ في ذٰلِكَ كُلِّهِ. وَفي الكِتابَيْنِ الثّاني وَالثّالِثِ إرْشاداتٌ لِلأَهْلينَ تُبَيِّنُ لَهُمْ أَفْضَلَ الوَسائِلِ لِحِمايَةِ أَطْفالِهِمْ في كُلِّ جانِبٍ مِنْ جَوانِبِ المَوْضوعِ.

وَفي الكُتُبِ الثَّلاثَةِ رُسومٌ إيضاحِيّةٌ مُلَوَّنَةٌ دَقيقَةٌ تُبَيِّنُ بِوُضوحٍ خُطُواتِ الإسْعافاتِ وَطُرُقَ تَجَنُّبِ المَخاطِرِ. وَهْيَ رُسومٌ لا تُعْطي الكُتُبَ رَوْنَقًا وَبَهاءً فَحَسْبُ بَلْ تَزيدُ في فَهْمِ دَقائِقِ المَوْضوعِ ومن الرغبةِ فيهِ.

يُفيدُ مِنْ هٰذِهِ الكُتُبِ الثَّلاثَةِ الكِبارُ والصِّغارُ عَلى السَّواءِ، لِأَنَّها تُنَمّي فينا القُدْرَةَ عَلى تَجَنُّبِ الحَوادِثِ وَالقُدْرَةَ عَلى مُعالَجَتِها إذا وَقَعَتْ. هٰذِهِ كُتُبٌ نَنْصَحُ بِها الآباءَ والأَبْناءَ والمُعَلِّمينَ والمُعَلِّماتِ والمَدارِسَ والمَكْتَباتِ.

حافظوا على سلامتكم

الإسعافات الأوّليّة



تأليف: إيان روي
رُسوم: دْروري لين
نقلَهُ إلى العربيّة: غ. ز. حدّاد

مكتبة لبنان

اِفْعَلْ ما تَقْدِرُ عَلَيْهِ

قَدْ تَقَعُ الحَوادِثُ في أَيِّ وَقْتٍ وَأَيِّ مَكانٍ. وَمَعَ ذٰلِكَ فإنَّ الكَثيرينَ لا يَعْرِفونَ شَيْئًا عَنِ الإسْعافاتِ الأَوَّلِيَّةِ. هؤلاءِ لا يَقْدِرونَ عَلى المُساعَدَةِ، بَلْ قَدْ يُصيبُهُمُ الذُّعْرُ لأَنَّهُمْ يَجِدونَ أَنْفُسَهُمْ عاجِزينَ عَنِ التَّصَرُّفِ في مُواجَهَةِ الحالاتِ الطّارِئَةِ.

إنَّ الإسْعافَ الأَوَّلِيَّ هُوَ عَمَلُ ما تَقْدِرُ عَلَيْهِ فَوْرَ وُقوعِ الحادِثَةِ. يُريكَ هٰذا الكِتابُ أَعْمالًا بَسيطَةً تَقومُ بِها فَتَمْنَعُ اسْتِفْحالَ الإصابَةِ، وَتُخَفِّفُ الأَلَمَ، بَلْ، كَما قد يَحْدُثُ في الحَوادِثِ الخَطيرَةِ، تُبْقي المُصابَ عَلى قَيْدِ الحَياةِ.

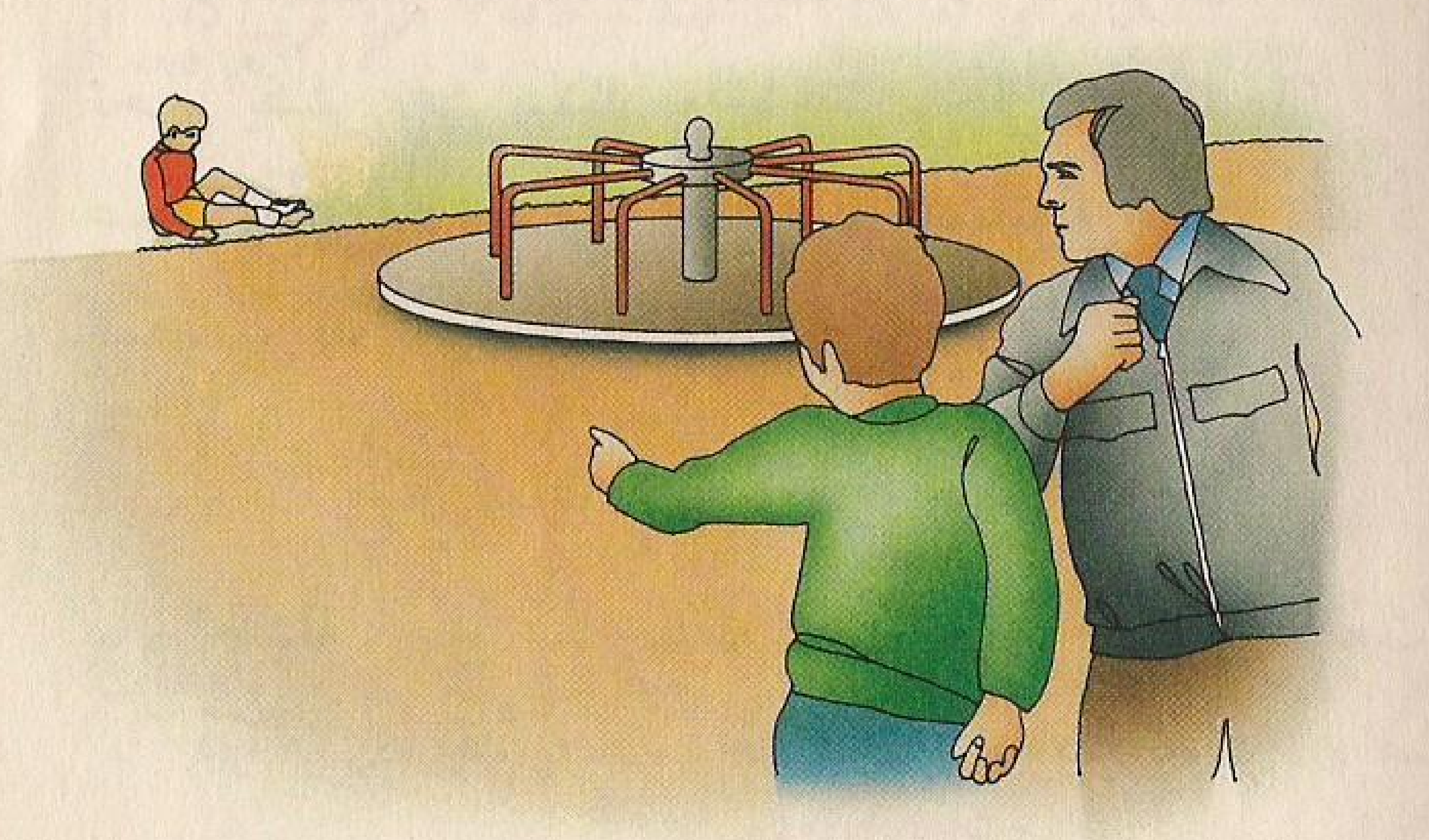
وَلا يَقِلُّ عَنْ ذٰلِكَ أَهَمِّيَّةً أَنَّكَ سَتَعْرِفُ ما يَنْبَغي أَلّا تَفْعَلَهُ. فإنَّكَ إذا فَعَلْتَ الشَّيْءَ الخَطَأَ قَدْ تَزيدُ الأَمْرَ سوءًا، وَتَتَسَبَّبُ في مَزيدٍ مِنَ الأَلَمِ.

عِنْدَما تُواجِهُ حالَةً طارِئَةً تَذَكَّرِ الخُطواتِ الثَّلاثَ الآتِيَةَ:

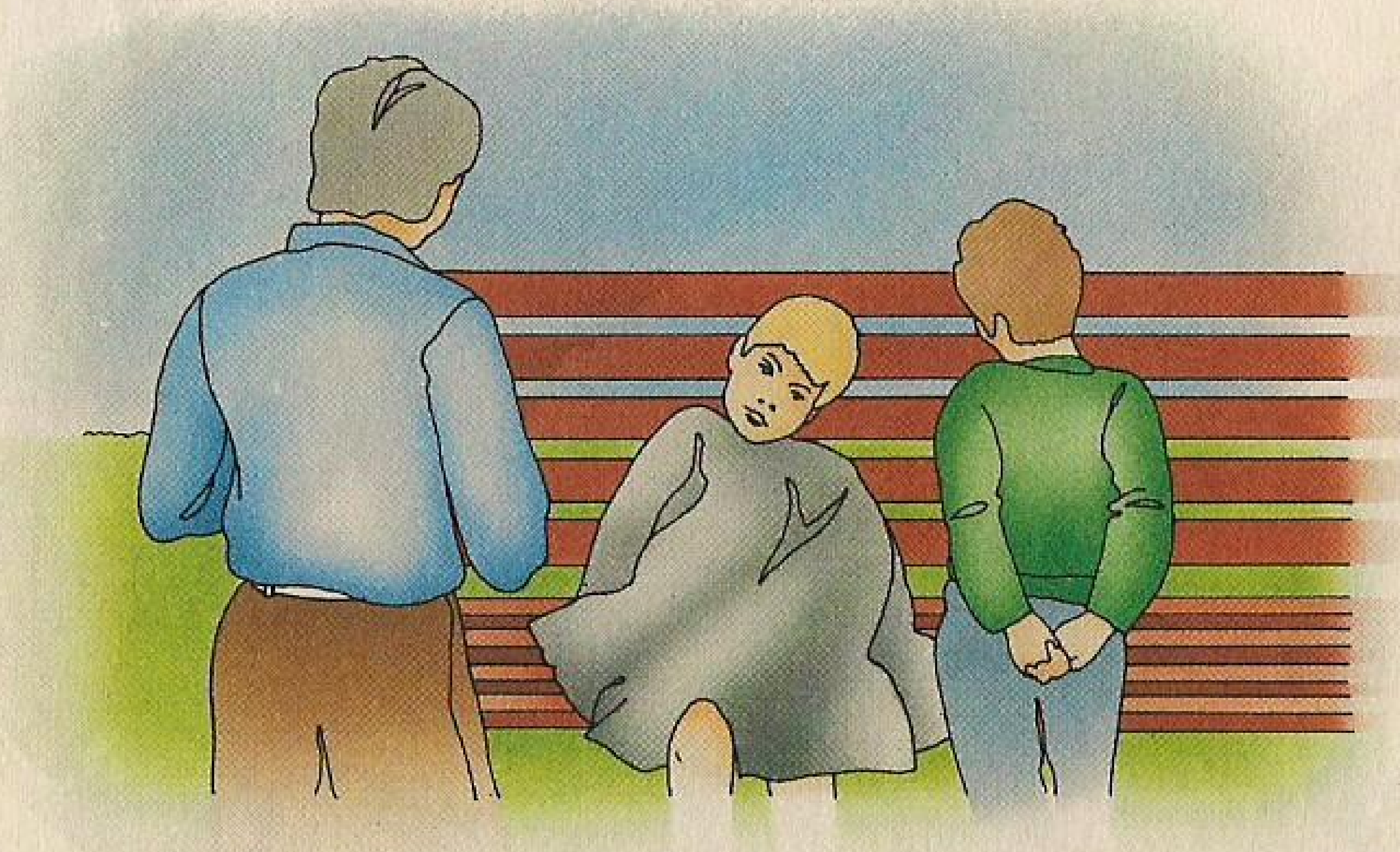
قُمْ فَوْرًا بِتَقْديمِ الإسْعافاتِ الأَوَّلِيَّةِ الَّتي تَمْنَعُ تَفاقُمَ الإصابَةِ.



وَفي أَسْرَعِ وَقْتٍ اسْتَدْعِ شَخْصًا راشِدًا.



ثُمَّ أَمِّنْ لِمَريضِكَ الرّاحَةَ.



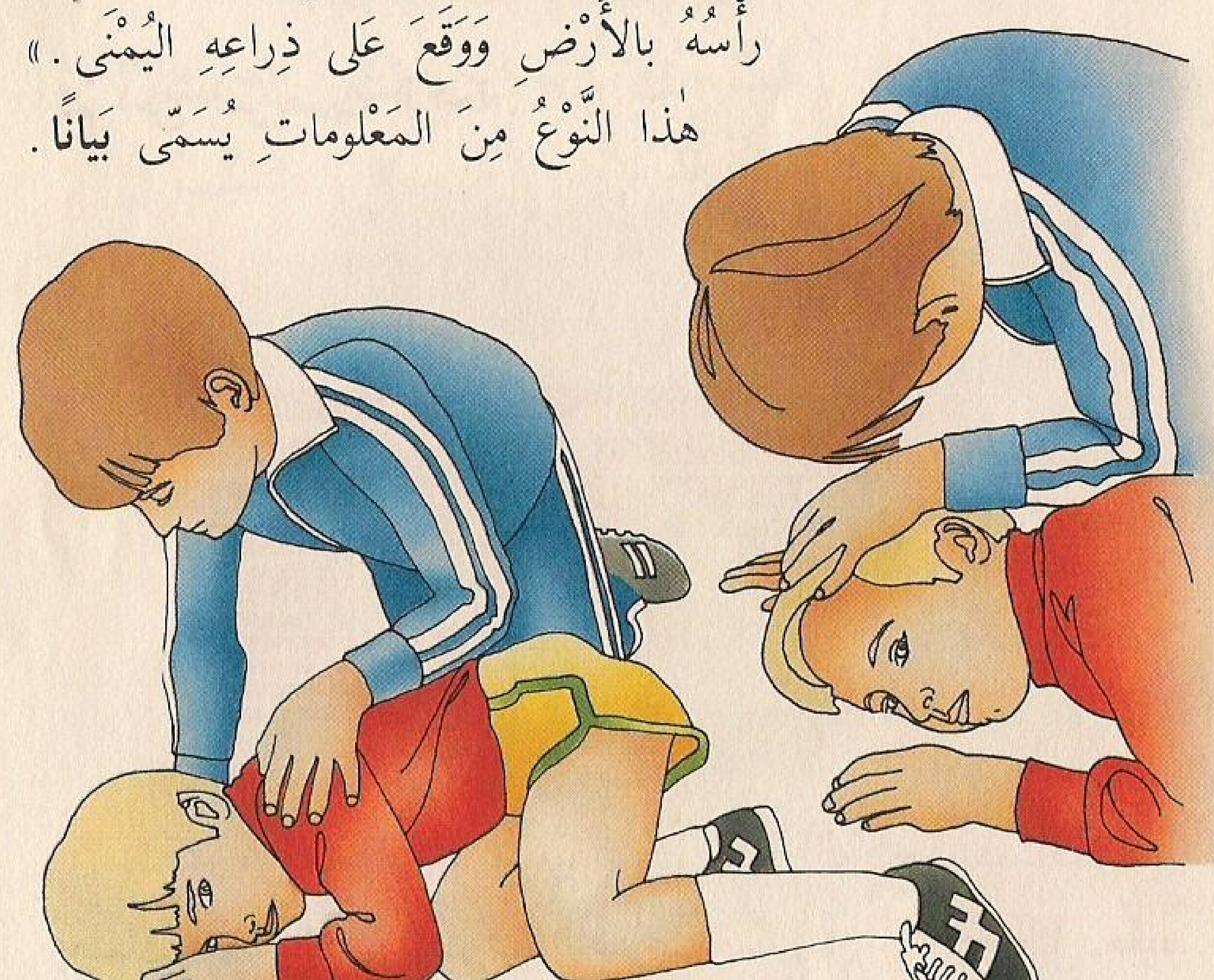
الكَثيرُ مِنَ الحَوادِثِ اليَوْمِيَّةِ بَسيطٌ سَهْلُ العِلاجِ. هٰذا الكِتابُ يُعَلِّمُكَ أَيْضًا كَيْفَ تَتَصَرَّفُ التَّصَرُّفَ السَّليمَ في مُواجَهَةِ مِثْلِ هٰذِهِ الحَوادِثِ.

مَوْضِعُ الإصابَةِ

لا تَسْتَطيعُ أَنْ تُساعِدَ المُصابَ إلّا إذا عَرَفْتَ ما بِهِ. كُنْ تَحَرِّيًا يُفَتِّشُ عَنْ دَلائِلَ وإشاراتٍ. حَلِّلِ الدَّلائِلَ الَّتي تَحْصُلُ عَلَيْها وَقَرِّرْ عِنْدَئِذٍ نَوْعَ المُساعَدَةِ المَطْلوبَةِ مِنْكَ. تَذَكَّرْ أَنَّ المُصابَ قَدْ يَكونُ أُصيبَ بِأَكْثَرَ مِنْ مَوْضِعٍ واحِدٍ.

ثَلاثُ طُرُقٍ تُساعِدُنا عَلى مَعْرِفَةِ حَقيقَةِ الإصابَةِ:

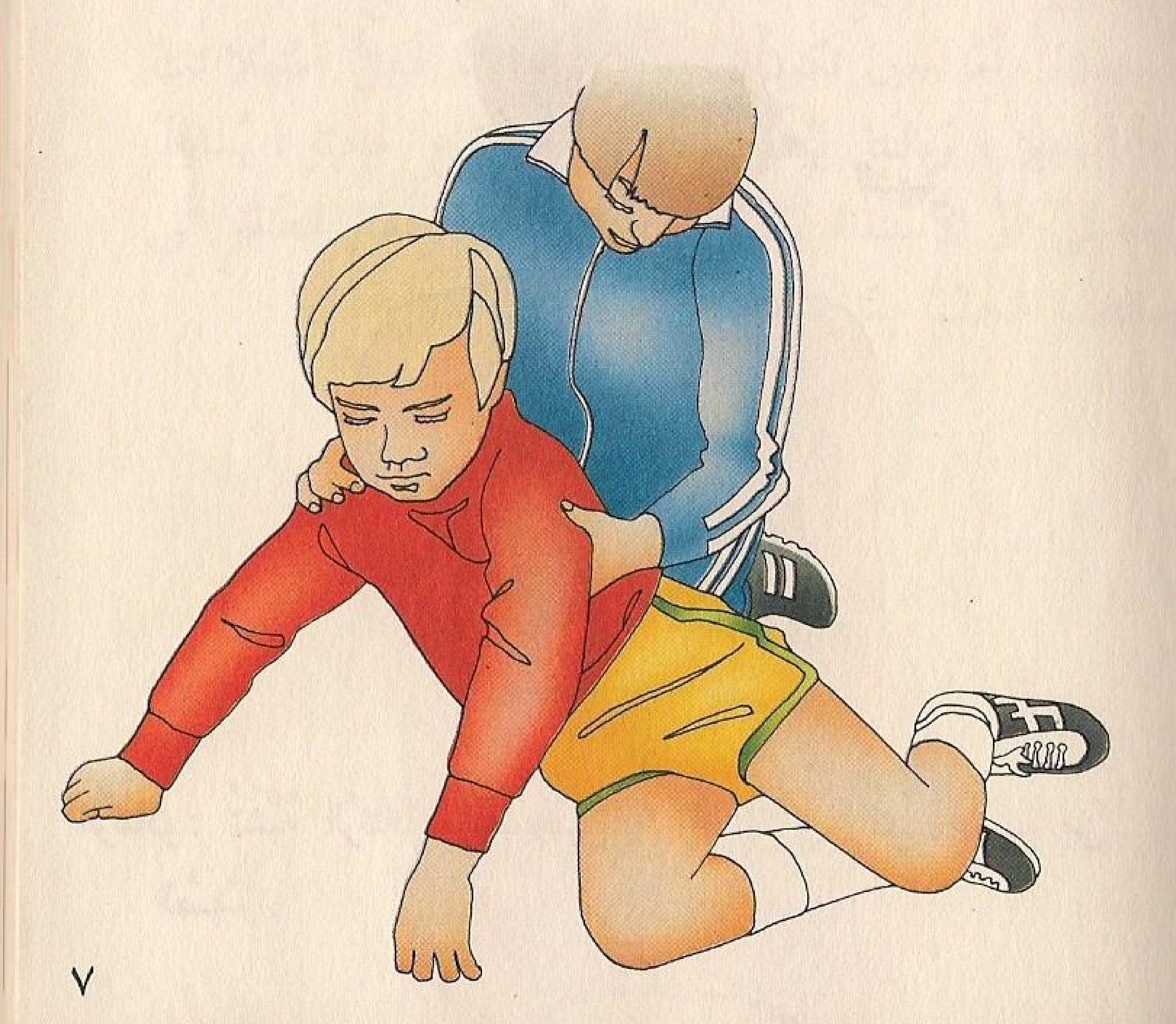
بَيانُ الحادِثَةِ: سَلْ عَمّا حَدَثَ. قَدْ يَقولُ مَريضُكَ: «وَقَعْتُ عَنْ درّاجَتي.» وَقَدْ يَصِفُ أَحَدُ الشُّهودِ الحادِثَةَ بِقَوْلِهِ: «اِصْطَدَمَ رَأْسُهُ بِالأَرْضِ وَوَقَعَ عَلى ذِراعِهِ اليُمْنى.» هٰذا النَّوْعُ مِنَ المَعْلوماتِ يُسَمّى **بَيانًا**.



عَلاماتٌ: اِسْتَعْمِلْ عَيْنَيْكَ وَيَدَيْكَ لِتَكْتَشِفَ العَلاماتِ الَّتي تَتْرُكُها الإصابَةُ. هَلْ وَجْهُ مَريضِكَ شاحِبٌ أَوْ مُحْتَقِنٌ؟ هَلْ بَشَرَتُهُ بارِدَةٌ وَمُبَلَّلَةٌ بِالعَرَقِ أَمْ هِيَ ساخِنَةٌ وَجافَّةٌ؟ هَلْ تَرى دَمًا أَوْ أَثَرَ كَدَماتٍ أَوْ تَوَرُّمًا؟ هٰذِهِ كُلُّها **عَلاماتٌ**.

أَعْراضٌ: سَلْ مَريضَكَ عَمّا بِهِ. قَدْ يَقولُ: «لا أَسْتَطيعُ تَحْريكَ ساقي،» أَوْ قَدْ يَقولُ: «أَشْعُرُ بِأَلَمٍ في ظَهْري» أَوْ «أَشْعُرُ بِالغَثَيانِ.» وَهٰذِهِ كُلُّها **أَعْراضٌ**.

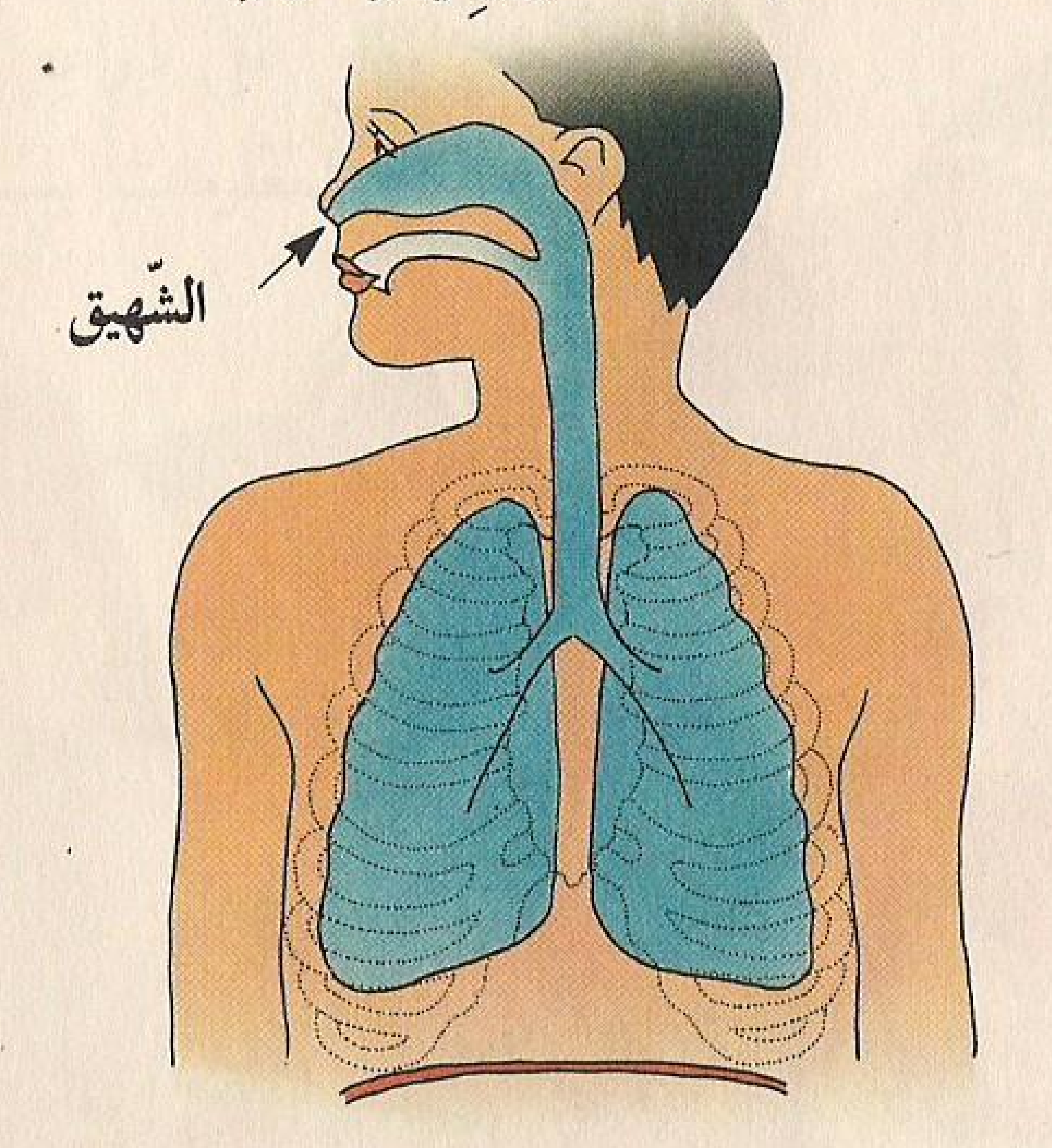
إذا عَرَفْتَ ما بِالمُصابِ صارَ بِإمْكانِكَ تَقْديمُ الإسْعافاتِ الأَوَّلِيَّةِ لَهُ.



أَنْتَ وَجَسَدُكَ – ١. التَّنَفُّسُ

الأُكْسِجينُ ضَروريٌّ لِبَقاءِ الجَسَدِ حَيًّا. وَنَحْنُ نَتَنَفَّسُ في الدَّقيقَةِ الواحِدَةِ حَوالى سِتَّ عَشْرَةَ مَرَّةً ، فَيَدْخُلُ الهَواءُ إلى الرِّئَتَيْنِ حامِلًا مَعَهُ الأُكْسِجينَ الَّذي نَحْتاجُ إلَيْهِ.

يَمْتَزِجُ الهَواءُ في الرِّئَتَيْنِ بالدَّمِ الَّذي يَضُخُّهُ القَلْبُ. يَأْخُذُ الدَّمُ الأُكْسِجينَ وَيَعودُ إلى القَلْبِ لِيُضَخَّ في سائِرِ أَنْحاءِ الجِسْمِ. وَيَسْتَعْمِلُ الجِسْمُ الأُكْسِجينَ كَوَقودٍ مُخَلِّفًا غازَ ثاني أُكْسيدِ الفَحْمِ. وَيَعودُ الدَّمُ إلى الرِّئَتَيْنِ حامِلًا مَعَهُ هٰذا الغازَ الفَضْلَةَ فَيَسْتَبْدِلُ بِهِ هُناكَ الأُكْسِجينَ الضَّروريَّ لِلحَياةِ.

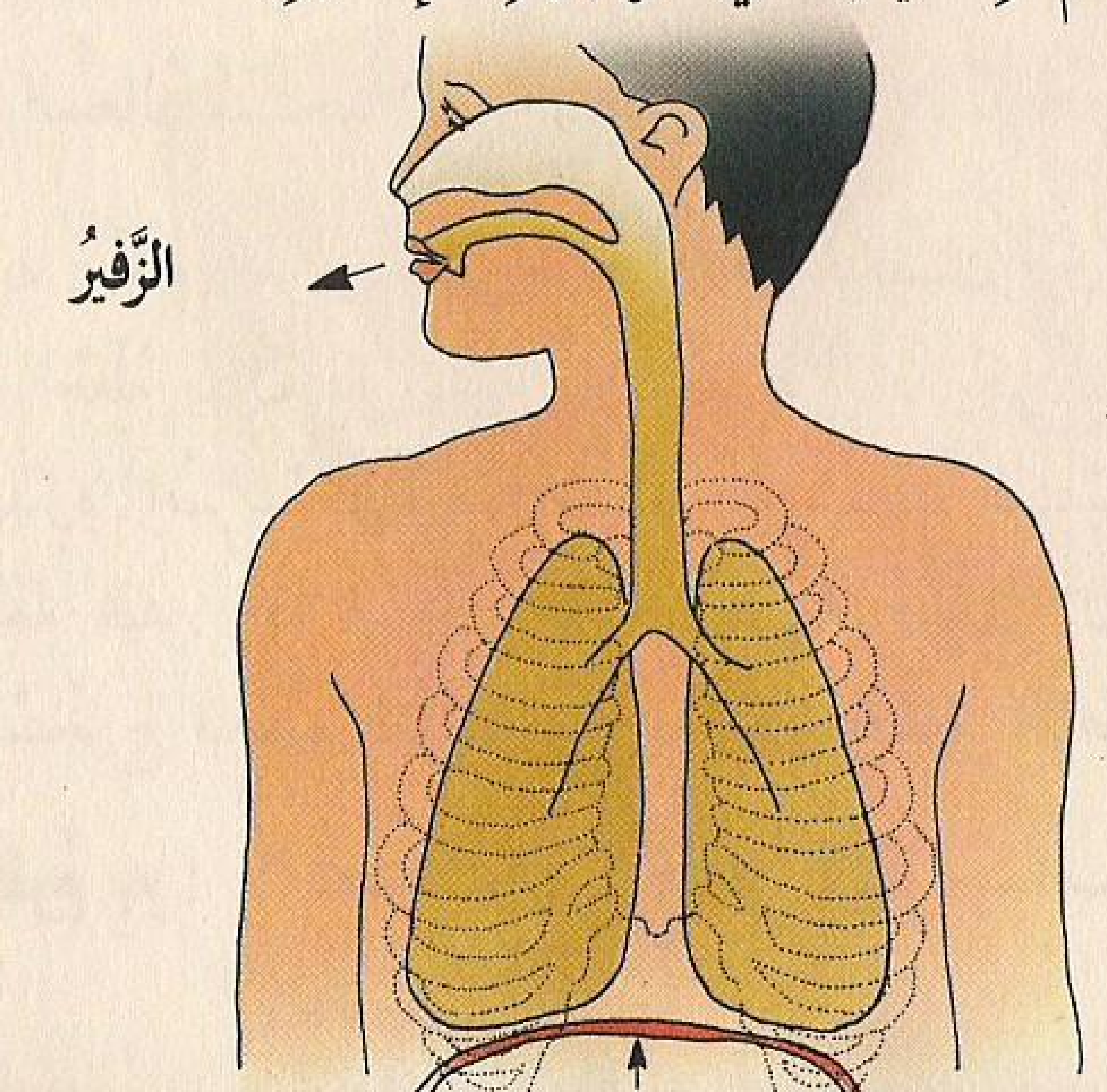


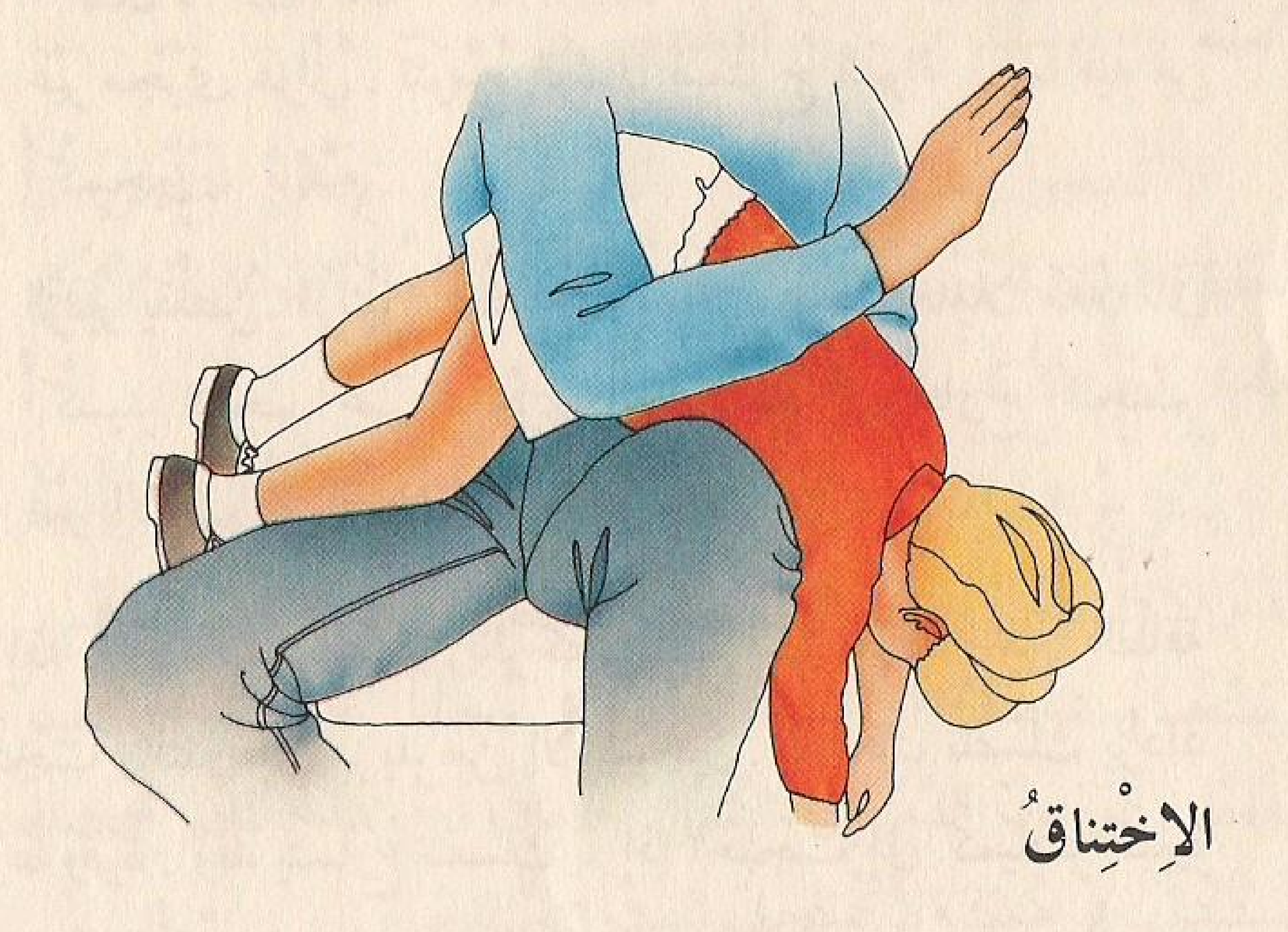
الرِّئتانِ: تُشَبَّهُ الرِّئتانِ بإسْفَنْجَتَيْنِ ، واحِدَةٍ في كُلِّ جانِبٍ مِنَ الصَّدْرِ.

الشَّهيقُ يُدْخِلُ الهَواءَ عَبْرَ الأَنْفِ أَوِ الفَمِ ثُمَّ نُزولًا إلى الرِّئَتَيْنِ عَبْرَ مَجْرًى هَوائِيٍّ. تَتَوَسَّعُ الرِّئتانِ فَيَمْتَزِجُ الهَواءُ ، بِما فيهِ مِنْ أُكْسِجينٍ ، بالدَّمِ.

الزَّفيرُ يُقَلِّصُ الرِّئَتَيْنِ فَيَنْدَفِعُ الهَواءُ صُعودًا حامِلًا مَعَهُ ثاني أُكْسيدِ الفَحْمِ عَبْرَ المَجْرى الهَوائِيِّ ثُمَّ إلى خارِجِ الجِسْمِ عَبْرَ الأَنْفِ أَوِ الفَمِ.

إذا أَجْهَدْتَ نَفْسَكَ بالرَّكْضِ صَرَفْتَ مَزيدًا مِنَ الطّاقَةِ واحْتَجْتَ بالتّالي إلى مَزيدٍ مِنَ الأُكْسِجينِ. لِذا فإنَّ تَنَفُّسَكَ يَزْدادُ تَسارُعًا وَقُوَّةً. وَقَدْ يَتَسارَعُ تَنَفُّسُكَ ، إذا احْتَجْتَ إلى كَمِّيّاتٍ كَبيرةٍ جِدًّا مِنَ الأُكْسِجينِ ، إلى الحَدِّ الَّذي لا تَسْتَطيعُ مَعَهُ التِقاطَ أَنْفاسِكَ. أَمّا حينَ تَكونُ مُسْتَرْخِيًا أَوْ نائِمًا فَيَقِلُّ اسْتِهْلاكُكَ لِلأُكْسِجينِ ، وَبالتّالي يَبْطُؤُ تَنَفُّسُكَ. وَبَعْدَ وُقوعِ حادِثَةٍ ، يُساعِدُ الجُلوسُ أَوِ الاسْتِلْقاءُ وَالتَّمَدُّدُ على إنْقاصِ كَمِّيَّةِ الطّاقَةِ الَّتي يَحْتاجُها الجِسْمُ مِمّا يُعينُهُ في مُواجَهَةِ الإصابَةِ.





الاخْتِناقُ

يَحْدُثُ الاخْتِناقُ إذا نزَلَ الطَّعامُ في مَجرى التَّنَفُّسِ أَوْ إذا عَلِقَ شَيْءٌ في الحَنْجرَةِ ، فَيَنْقَطِعُ الهَواءُ عَنِ الرِّئَتَيْنِ . وَيَكْفي المَرْءَ في الحالاتِ العادِيّةِ أَنْ يَسْعُلَ فَيُحَرِّرَ مَجرى التَّنَفُّسِ مِمّا عَلِقَ بِهِ . لٰكِنْ يَحْدُثُ أَحْيانًا أَنْ يَنْسَدَّ المَجْرى انسِدادًا تامًّا ، وَعِنْدَها يُصْبِحُ السُّعالُ مُسْتَحيلًا ، وَالتَّنَفُّسُ صِراعًا يائِسًا ، وَيَزْرَقُّ الوَجْهُ .

ما تقومُ بِهِ : قَدِّمِ العَوْنَ بِأَقصى سُرْعَةٍ . اِحْنِ مَريضَكَ فَوقَ ظَهْرِ كُرْسِيٍّ ، أَوِ اجْعَلْهُ يَنْزِلُ على يَدَيْهِ وَرُكْبَتَيْهِ على أَنْ يَكونَ رَأْسُهُ أَدْنى مِنْ صَدْرِهِ . اِضْرِبْ ظَهْرَهُ بِقُوَّةٍ عِدَّةَ مَرّاتٍ ، تَحْتَ الكَتِفَيْنِ تَمامًا ، بِواسِطَةِ راحَةِ اليَدِ . إذا لَمْ تُفِدْ هٰذِهِ الطَّريقَةُ فَعَلَيْكَ أَنْ تَمُدَّ إِصْبَعَكَ وَتَسْتَخْرِجَ الجِسْمَ الغَريبَ مِنَ الحَنْجَرَةِ بِعُقْفَةِ الإِصْبَعِ .

ما لا تقومُ بِهِ : لا تُضَيِّعْ وَقْتًا ، فَلِكُلِّ ثانِيَةٍ حِسابٌ .

الإغْماءُ

يَنْتُجُ الإغْماءُ عَنْ نَقْصٍ بالدَّمِ الَّذي يَصِلُ إلى الدِّماغِ حامِلًا الأُكْسِجينَ . وَقَدْ يَحْدُثُ ذٰلِكَ النَّقْصُ عِنْدَما يَسْتَمِرُّ الإنسانُ واقِفًا فَتْرَةً طَويلَةً مِنَ الزَّمَنِ ، أَوْ عِنْدَما يُصابُ بِذُعْرٍ شَديدٍ ، أَوْ عِنْدَما يُطيلُ المُكوثَ في غُرْفَةٍ مُزْدَحِمَةٍ حارَّةٍ . يَشْعُرُ المَرْءُ في هٰذِهِ الحالَةِ بالضَّعْفِ وَالدَّوَرانِ ، وَيَشْحُبُ وَجْهُهُ وَيَبْرُدُ وَيَعْرَقُ . يَسْتَغْرِقُ الإغْماءُ دَقائِقَ وَأَمْرُهُ لا يُقْلِقُ .

ما تقومُ بهِ : إذا شَعَرَ مَريضُكَ بالإغْماءِ أَجْلِسْهُ بِحَيْثُ يَكونُ رَأْسُهُ بَيْنَ رُكْبَتَيْهِ وَيَداهُ مُتَدَلِّيَتَيْنِ إلى أَسْفَلَ . اُطْلُبْ مِنْهُ أَنْ يَتَنَفَّسَ تَنَفُّسًا عَميقًا . فُكَّ ثِيابَهُ الضَّيِّقَةَ . إذا كانَ الإغْماءُ تامًّا اجْعَلْ مَريضَكَ في «وَضْعِ اسْتِقْبالِ الوَعْيِ» (انظر ص ١٢) وَفُكَّ ثِيابَهُ الضَّيِّقَةَ . وَعِنْدَما يَعودُ إِلَيْهِ وَعْيُهُ وَيَشْعُرُ بالتَّحَسُّنِ قَدِّمْ لَهُ جُرْعاتٍ مِنَ الماءِ البارِدِ .



الغَيْبوبةُ (الغِيابُ عَنِ الوَعْيِ)

عِنْدَما يَغيبُ إنْسانٌ عَنِ الوَعْيِ يَبْدو كالنّائِمِ ، لٰكِنْ لا نَقْدِرُ عَلى إيقاظِهِ . وَيَكونُ الإنْسانُ في تِلْكَ الحالَةِ مُعَرَّضًا لِخَطَرِ الاِخْتِناقِ الدّاهِمِ ، وَبِخاصَّةٍ إذا تُرِكَ مُمَدَّدًا عَلى ظَهْرِهِ . فَقَدْ يَرْتَدُّ لِسانُهُ إلى حَلْقِهِ ، أَوْ يَتَقَيَّأُ . يَموتُ العَديدُ مِنْ ضَحايا حَوادِثِ السَّيْرِ بِسَبَبِ تَعَرُّضِهِمْ لِلاِخْتِناقِ وَهُمْ غائِبونَ عَنِ الوَعْيِ .

وَضْعُ اسْتِقْبالِ الوَعْيِ

خَيْرُ ما تَفْعَلُهُ لِلغائِبِ عَنِ الوَعْيِ هُوَ أَنْ تَجْعَلَهُ في «وَضْعِ اسْتِقْبالِ الوَعْيِ» ؛ وَهُوَ وَضْعٌ آمِنٌ وَمُريحٌ . اِتَّبِعِ التَّعْليماتِ الآتِيَةَ خُطْوَةً خُطْوَةً :

١. فُكَّ الثِّيابَ عِنْدَ العُنُقِ وَالصَّدْرِ وَالخَصْرِ . أَفْرِغْ فَمَ المَريضِ . اِنْزِعْ نَظّارَتَهُ إذا كانَ يَلْبَسُ واحِدَةً .



٢. إذا كانَ المَريضُ مُمَدَّدًا عَلى ظَهْرِهِ ، ارْكَعْ قُرْبَ خَصْرِهِ وَمُدَّ ذِراعَيْهِ عَلى امْتِدادِ جِسْمِهِ مِنَ الجانِبَيْنِ . لُفَّ السّاقَ البَعيدَةَ عَنْكَ فَوْقَ السّاقِ القَريبَةِ .

٣. أَمْسِكْ ثِيابَهُ مِنْ جِهَةِ الوَرِكِ وَشُدَّهُ ناحِيَتَكَ . شُدَّ الآنَ ساقَهُ القَريبَةَ مِنْكَ بِحَيْثُ تَبْتَعِدُ الفَخِذُ عَنِ الجِسْمِ وَبِحَيْثُ تَكونُ الرُّكْبَةُ مَحْنِيَّةً . اِحْنِ السّاقَ الأُخْرى عِنْدَ الرُّكْبَةِ قَليلًا .

٤. اِجْعَلْ ذِراعَ المَريضِ القَريبَةَ مِنْكَ أَمامَ وَجْهِهِ . اِجْعَلْ ذِراعَهُ الأُخْرى وَراءَهُ قَليلًا . أَمِلْ رَأْسَهُ إلى الوَراءِ لِلإبْقاءِ عَلى مَجْرى الهَواءِ حُرًّا .

٥. غَطِّهِ بِبَطّانِيَّةٍ طَلَبًا لِلدِّفْءِ .

ما لا تَقومُ بِهِ : لا تُحاوِلْ أَنْ تُحَرِّكَ المَريضَ إذا بَدا لَكَ أَنَّهُ قَدْ يَكونُ أُصيبَ بِكَسْرٍ في بَعْضِ عِظامِ العُنُقِ أَوِ الظَّهْرِ .



أَنْتَ وَجَسَدُكَ – ٢. الدَّوْرَةُ الدَّمَوِيَّةُ

الأُكْسِجينُ وَالغِذاءُ وَالدِّفْءُ

يُزَوِّدُ الدَّمُ الجِسْمَ بالأُكْسِجينِ وَالغِذاءِ وَالدِّفْءِ. ويَقومُ القَلْبُ ، وَهْوَ في الواقِعِ عَضَلَةٌ قَوِيَّةٌ ، بِدَفْعِ الدَّمِ في سائِرِ أَنْحاءِ الجِسْمِ.

يَدُقُّ القَلْبُ ما بَيْنَ ٦٠ و ٨٠ مَرَّةً في الدَّقيقَةِ الواحِدَةِ (حوالى ١٠٠ مَرَّةٍ في الدَّقيقَةِ عِنْدَ الأَطْفالِ). وَيَدْفَعُ القَلْبُ ، مَعَ كُلِّ دَقَّةٍ ، كَمِّيَّةً مِنَ الدَّمِ إلى سائِرِ أَنْحاءِ الجِسْمِ بِواسِطَةِ أَنابيبَ قَوِيَّةٍ تُدْعى الشَّرايينَ.

تَحَسُّسُ النَّبْضِ

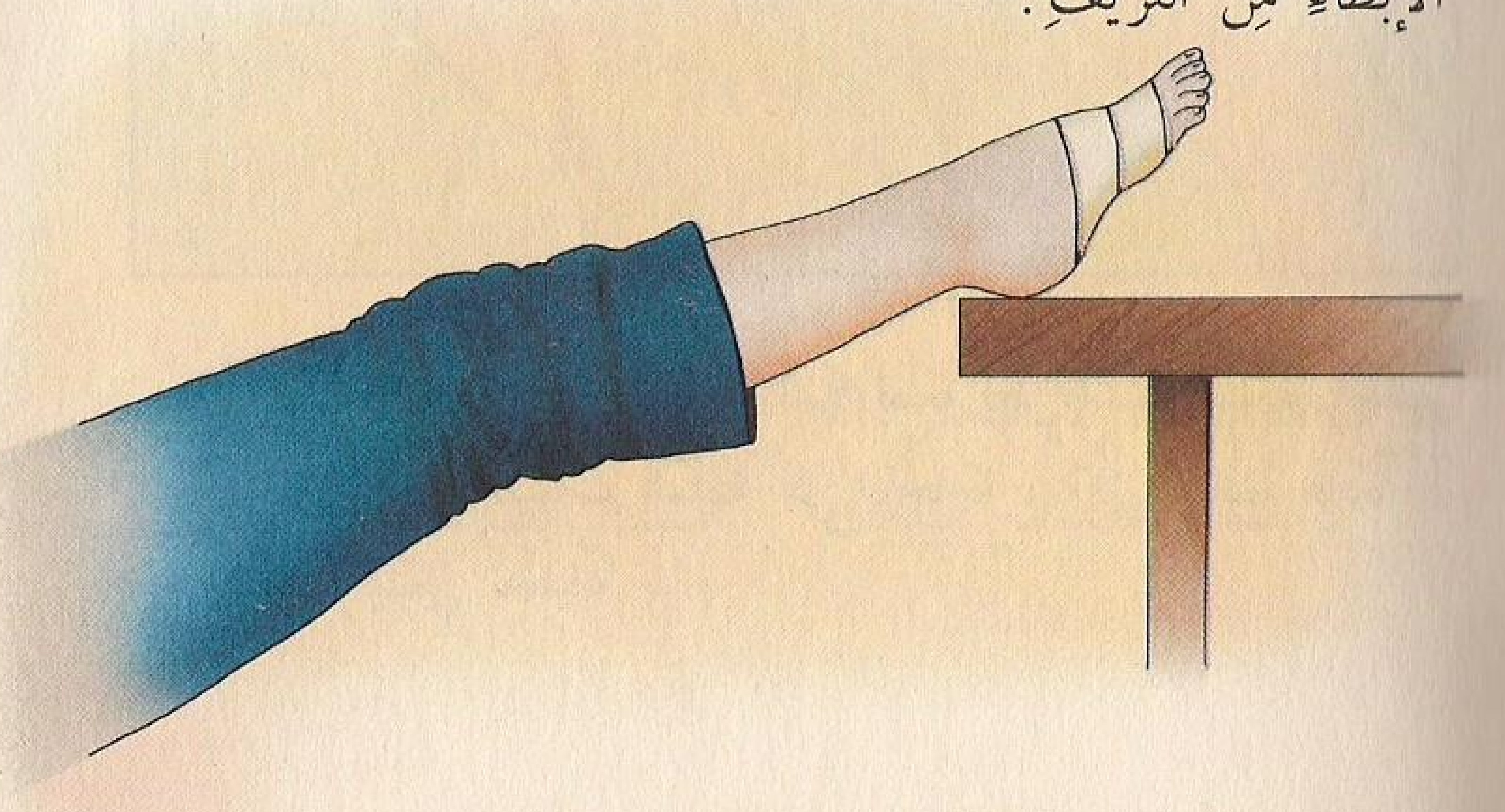
يَسْهُلُ تَحَسُّسُ نَبَضاتِ القَلْبِ. ضَعْ أَنامِلَكَ عَلى باطِنِ الرُّسْغِ ، تَحْتَ الإِبْهامِ ، حَيْثُ يَقَعُ شَرْيانٌ قَريبًا مِنَ الجِلْدِ. لا تَتَحَسَّسِ النَّبْضَ بالإِبْهامِ ، لأَنَّ لِلإِبْهامِ نَبْضَهُ الخاصَّ.

وَتَتَشَعَّبُ الشَّرايينُ مَرَّةً بَعْدَ مَرَّةٍ ، تَصْغُرُ مَعَ كُلِّ تَشَعُّبٍ إلى أَنْ تَتَضاءَلَ إلى أَنابيبَ شَعْرِيَّةٍ تَصِلُ إلى سائِرِ أَنْحاءِ الجِسْمِ. وَهُنا يُسْتَهْلَكُ

الأُكْسِجينُ الضَّروريُّ لِلْحَياةِ وَيَحُلُّ مَحَلَّهُ ثاني أُكْسيدِ الفَحْمِ . ثُمَّ يَنْدَفِعُ الدَّمُ بَعْدَ ذٰلِكَ عائِدًا إلى القَلْبِ عَبْرَ الأَوْرِدَةِ. وَيَكونُ لَوْنُ الدَّمِ الَّذي يَحْمِلُ الأُكْسِجينَ أَحْمَرَ ، أَمّا حينَ يَخْسَرُ الأُكْسِجينَ فَيَكونُ ذا لَوْنٍ قاتِمٍ. وَمِنْ هُنا يَبْدو لَوْنُ الأَوْرِدَةِ أَزْرَقَ.

إِبْطاءُ النَّبْضِ

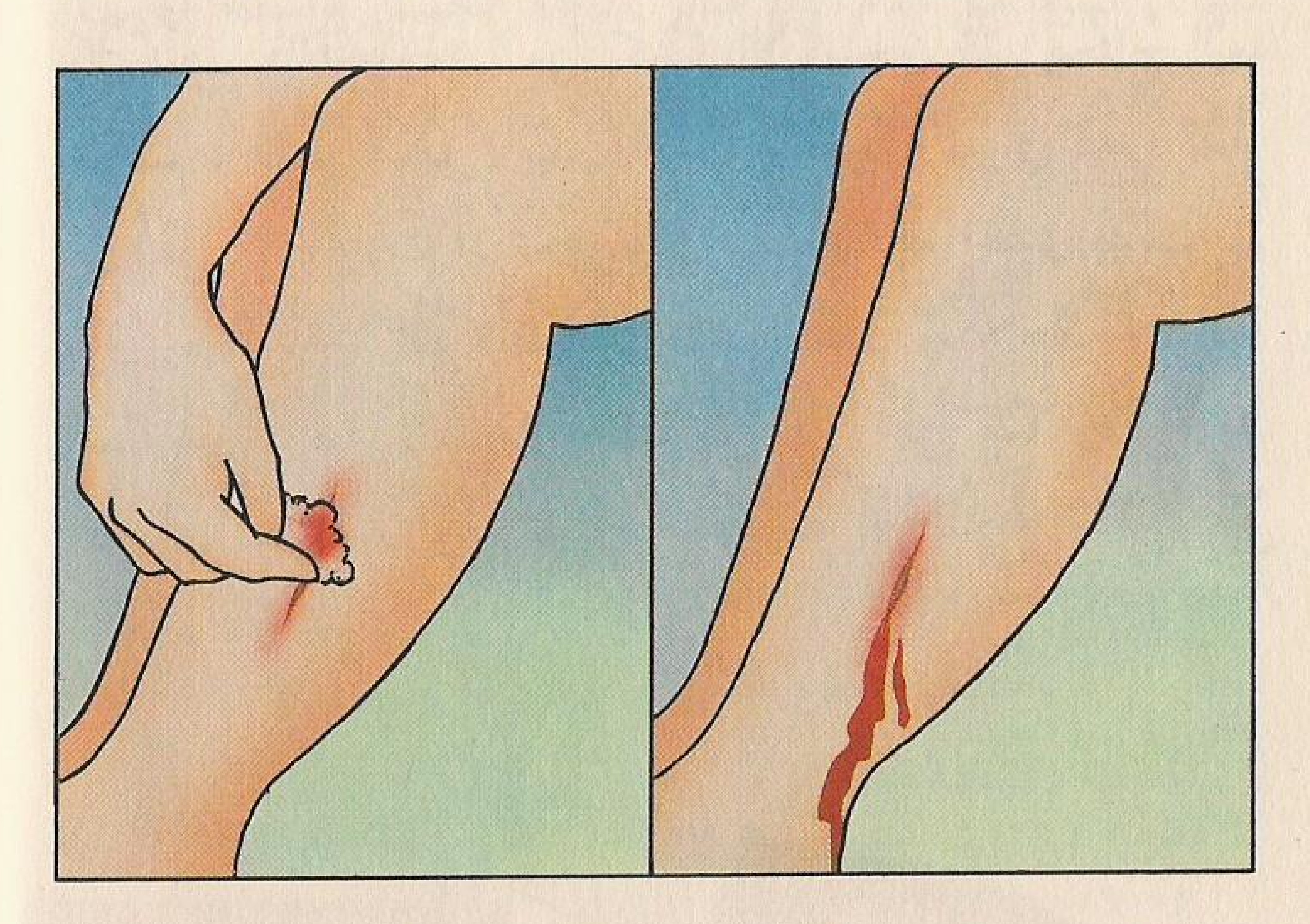
يُمْكِنُ التَّخْفيفُ مِنْ نَزيفٍ قَوِيٍّ بالتَّوَقُّفِ عَنِ الحَرَكَةِ ، وَالتَّمَدُّدِ. ذٰلِكَ يُخَفِّفُ مِنْ كَمِّيَّةِ الأُكْسِجينِ الَّتي يَحْتاجُ إِلَيْها الجِسْمُ ، فَيَبْطُؤُ النَّبْضُ. يَبْذُلُ القَلْبُ مَجْهودًا أَكْبَرَ في دَفْعِ الدَّمِ إلى أَعْلى. إذا أَرَدْتَ أَنْ تَخْتَبِرَ ذٰلِكَ بِنَفْسِكَ ارْفَعْ إِحْدى يَدَيْكَ إلى فَوْقُ بِضْعَ دَقائِقَ ثُمَّ انْظُرْ إلى ظاهِرِ يَدَيْكَ وَسَتُلاحِظُ أَنَّ اليَدَ المَرْفوعَةَ شاحِبَةٌ لأَنَّ ما وَصَلَها مِنْ دَمٍ أَقَلُّ مِمّا وَصَلَ اليَدَ الأُخْرى. لِذا فإِنَّ رَفْعَ السّاقِ المَجْروحَةِ أَوِ الذِّراعِ يُساعِدُ عَلى الإِبْطاءِ مِنَ النَّزيفِ.



الجُروحُ والكُشوطُ

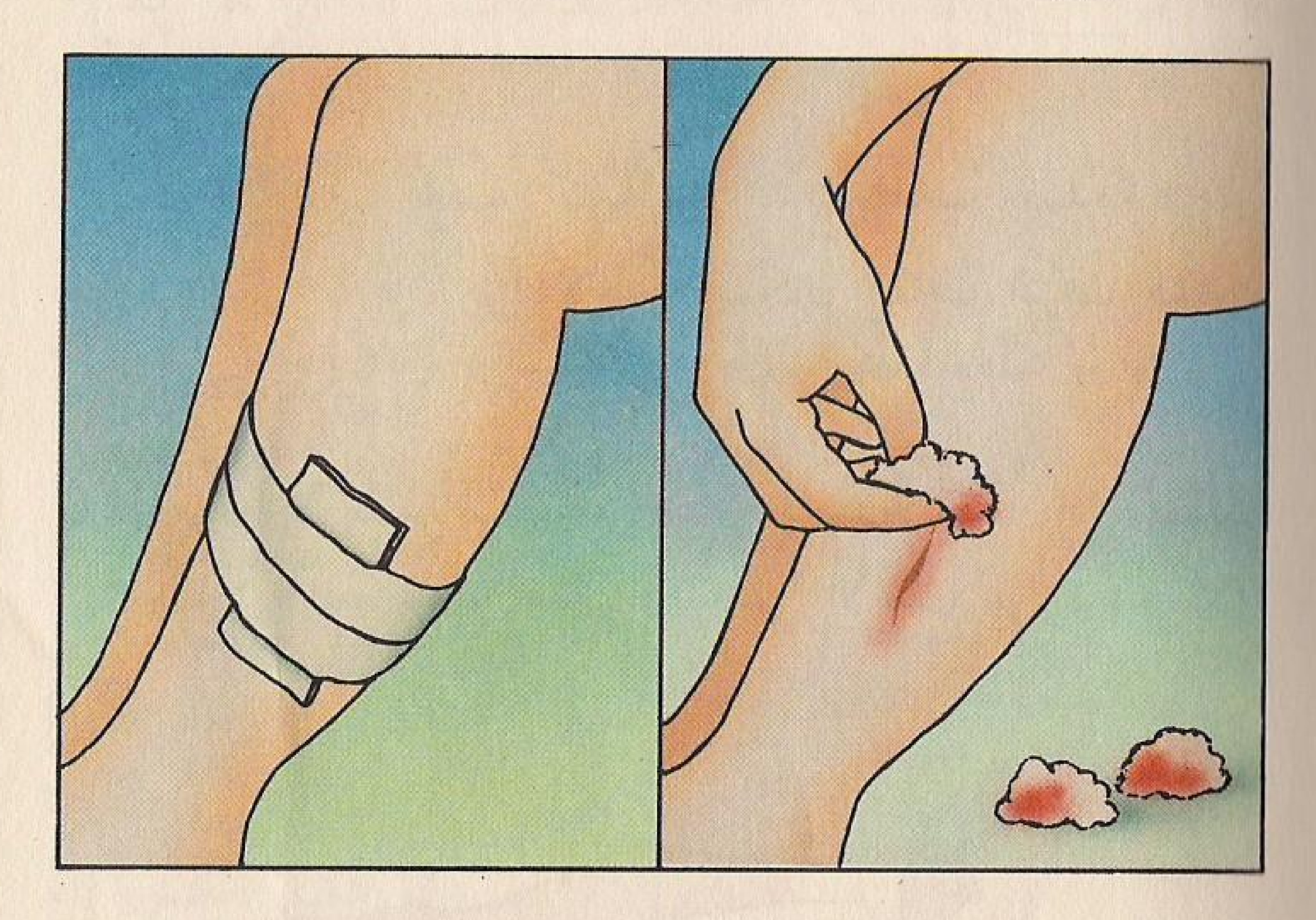
يَنْتجُ عَنِ الجرْحِ خُروجُ الدَّمِ ودُخولُ الجَراثيمِ . ويَتوقَّفُ النَّزْفُ تِلْقائيًّا بَعْدَ بضْعِ دَقائِقَ في حالاتِ الجُروحِ والكُشوطِ البَسيطَةِ ، حَيْثُ إنَّ الدَّمَ نَفْسَهُ يُشكِّلُ طَبَقَةً تَخْتِمُ الجُرْحَ .

ما تَقومُ بِهِ : دَعِ الدَّمَ يَخْرُجُ لِلَحْظَةٍ أَوِ اثْنَتَيْنِ . فَذلِكَ يُساعِدُ على التَّخلُّصِ مِنَ الأَقْذارِ والجَراثيمِ .



نَظِّفْ حَوْلَ الجُرْحِ بِلُطْفٍ مُسْتَعْمِلًا قِطْعَةَ قُطْنٍ مُشْبَعَةً بِمَحْلولٍ مُطَهِّرٍ دافِئٍ . اقْرإِ التَّعْليماتِ المُثْبَتَةَ على الزُّجاجَةِ ، والَّتي توضِحُ عادَةً أَنَّ المُطَهِّرَ يَنْبَغي تَخْفيفُهُ بالماءِ .

نَظِّفْ مَوْضِعَ الإصابَةِ بِمَسْحِهِ دائمًا في اتِّجاهِ الجُرْحِ ولَيْسَ عَكْسَهُ . اِسْتَعْمِلْ قِطْعَةً نَظيفَةً مِنَ القُطْنِ مَعَ كُلِّ مَسْحَةٍ ، وإلّا فإنَّكَ تُدْخِلُ في الجُرْحِ مَزيدًا مِنَ القَذارَةِ والجَراثيمِ .



بَعْدَ تَنْظيفِ الجُرْحِ ضَعْ فَوْقَهُ دهونًا مُطَهِّرًا ، وغَطِّهِ بِقِطْعَةٍ مِنَ الشّاشِ . ولُفَّ حَوْلَ قِطْعَةِ الشّاشِ ضِمادَةً أَوْ شَريطًا لَصوقًا .

إذا كانَ الجُرْحُ واسِعًا أَوْ غَيْرَ نَظيفٍ ، أَوْ إذا كانَ قَدْ دَخَلَ شَيْءٌ تَحْتَ الجِلْدِ ، فَيَنْبَغي الرُّجوعُ إلى طَبيبٍ .

ما لا تَقومُ بِهِ : لا تَلْمُسِ الجُرْحَ بِأَصابِعِكَ .

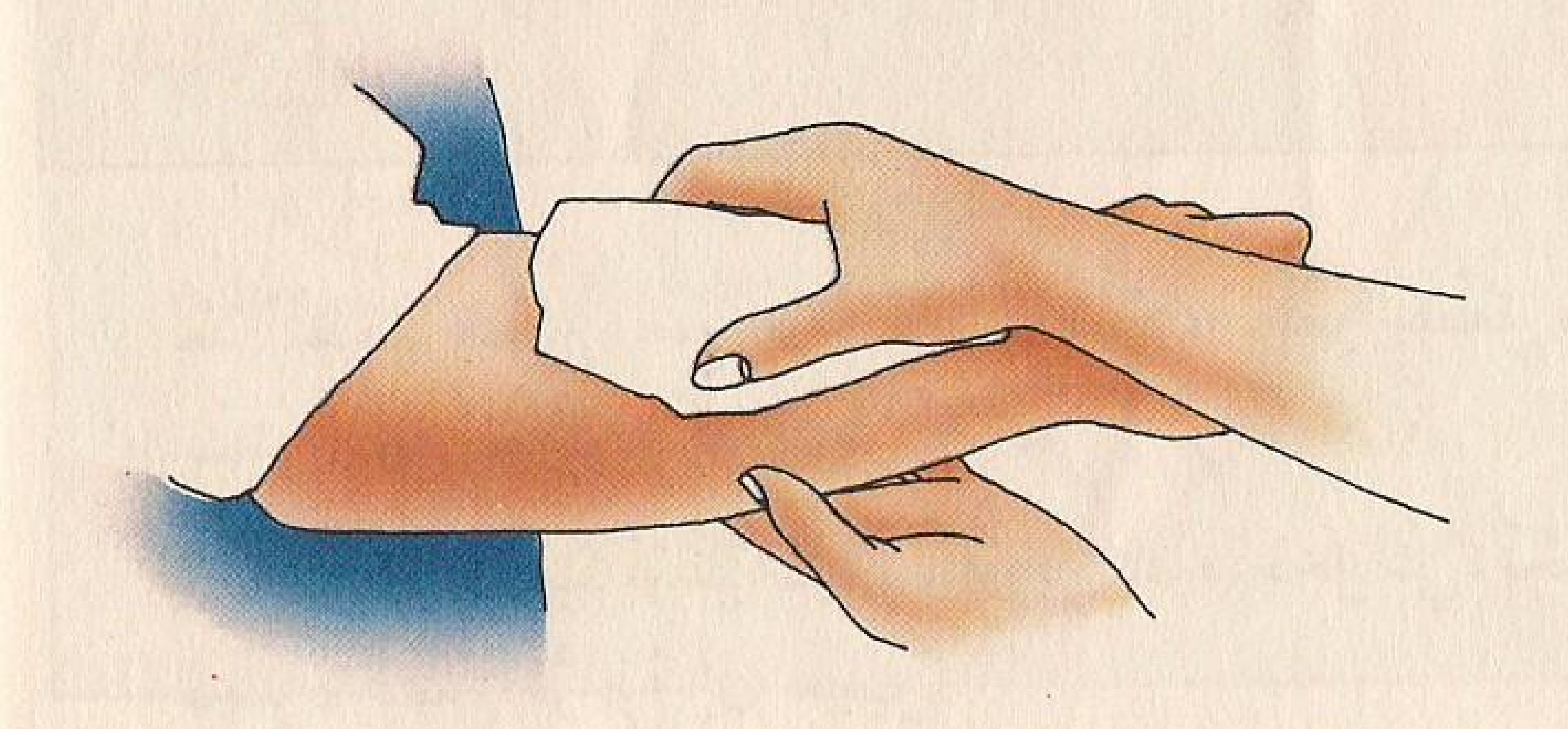
لا تَلْمُسِ الشّاشَ بِيَدَيْكَ – أَمْسِكِ الضِّمادَةَ مِنَ الطَّرَفَيْنِ .

النَّزْفُ الشَّديدُ

لا تخَفْ مِنَ النَّزْفِ الشَّديدِ . قَدْ يَتَفَجَّرُ الدَّمُ بِسُرْعَةٍ مِنْ جُرْحٍ عَميقٍ مُثيرًا الذُّعْرَ . لٰكِنْ كَثيرًا ما يَكونُ الأَمْرُ أَقَلَّ سوءًا مِمّا يَبْدو في الظّاهِرِ .

إنَّ مَنْ يَخْسَرُ كَمِّيَّةً كَبيرَةً مِنَ الدَّمِ يُصابُ بِصَدْمَةٍ (اُنْظُرْ ص ٣٦) ، لِذا فإنَّ مِنَ الأَهَمِّيَّةِ بِمَكانٍ إيقافَ النَّزْفِ الشَّديدِ بأَسْرَعِ ما يُمْكِنُ .

ما تقومُ بهِ : أَعِدَّ بِسُرْعَةٍ ضَميمةً مِنَ الشّاشِ أَوْ مِنْديلاً نَظيفًا . إذا اسْتَعْمَلْتَ مِنْديلاً فافْتَحْهُ لِوَضْعِ الجانِبِ الدّاخِلِيِّ الأَنْظَفِ على الجُرْحِ .

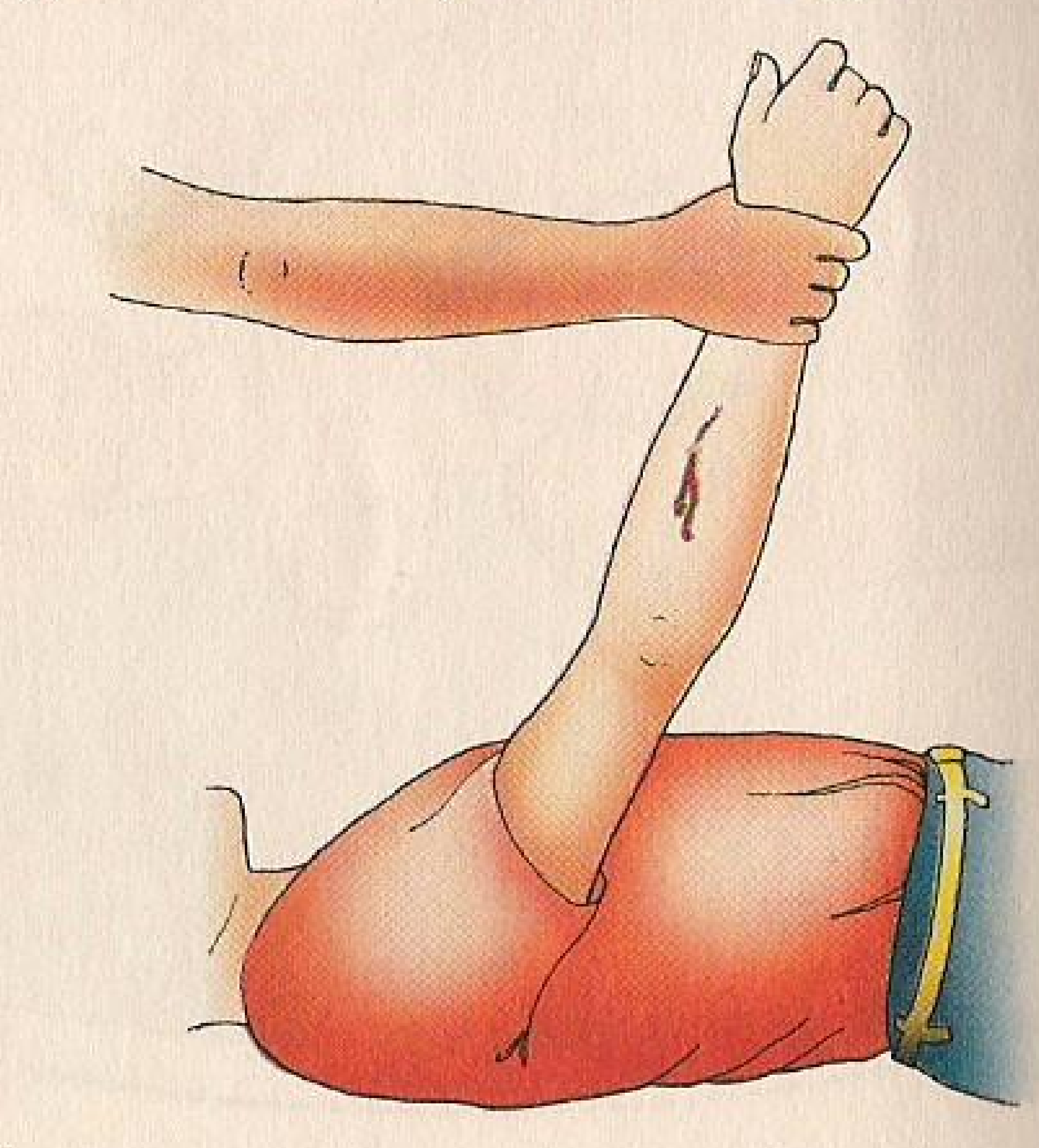


اِضْغَطْ بالضَّميمةِ على الجُرْحِ بِقُوَّةٍ ، فإذا ظَلَّ الدَّمُ يَتَفَشّى ، لا تَرْفَعِ الضَّميمَةَ . غطِّها بالقُطْنِ أَوْ بِضَميمةٍ أُخرى وداوِمِ الضَّغْطَ بِقُوَّةٍ .

إذا لَمْ تَسْتَطِعِ العُثورَ بِسُرْعَةٍ على ضَميمةٍ ، وكانَ الجُرْحُ بالِغًا ، فَلا تُضِعْ وَقْتًا بالتَّفْتيشِ . اِضْغَطْ جانِبَيِ الجُرْحِ بَيْنَ أَصابِعِكَ بِقُوَّةٍ .

خَفِّفْ سُرْعَةَ النَّبْضِ

مَدِّدْ مَريضَكَ على ظَهْرِهِ . وَارْفَعِ الذِّراعَ أَوْ السّاقَ الَّتي تَنْزِفُ (ما لَمْ تَكُنْ مَكْسورةً) ، وَداوِمِ الضَّغْطَ على الجُرْحِ .



ما لا تقومُ بهِ : لا تَلْمُسِ الجُرْحَ بأَصابِعِكَ .

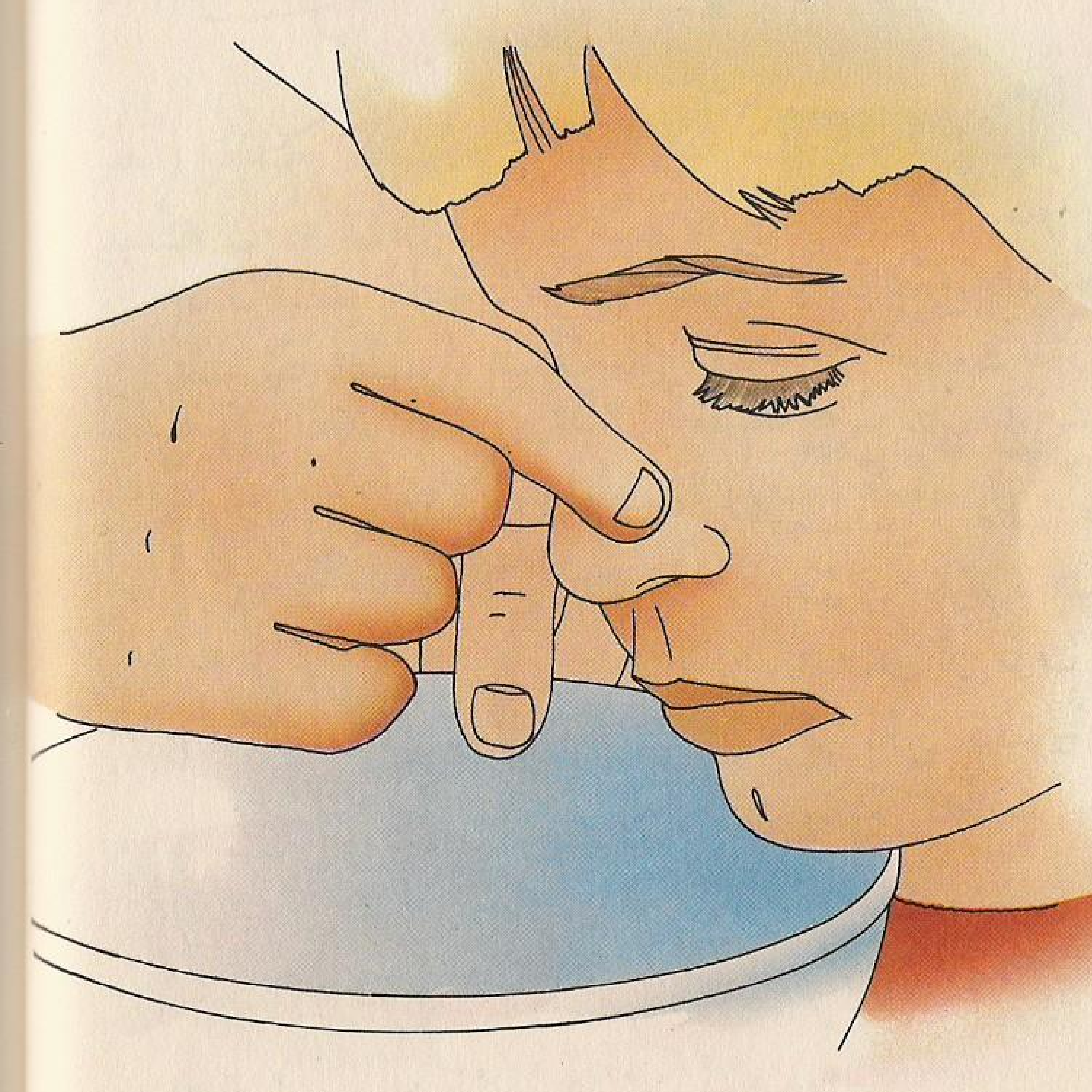
لا تَنْفُخْ فَوْقَ الجُرْحِ .

لا تَمْسَحِ الدَّمَ الَّذي قَدْ يَتَجَمَّدُ على الجُرْحِ .

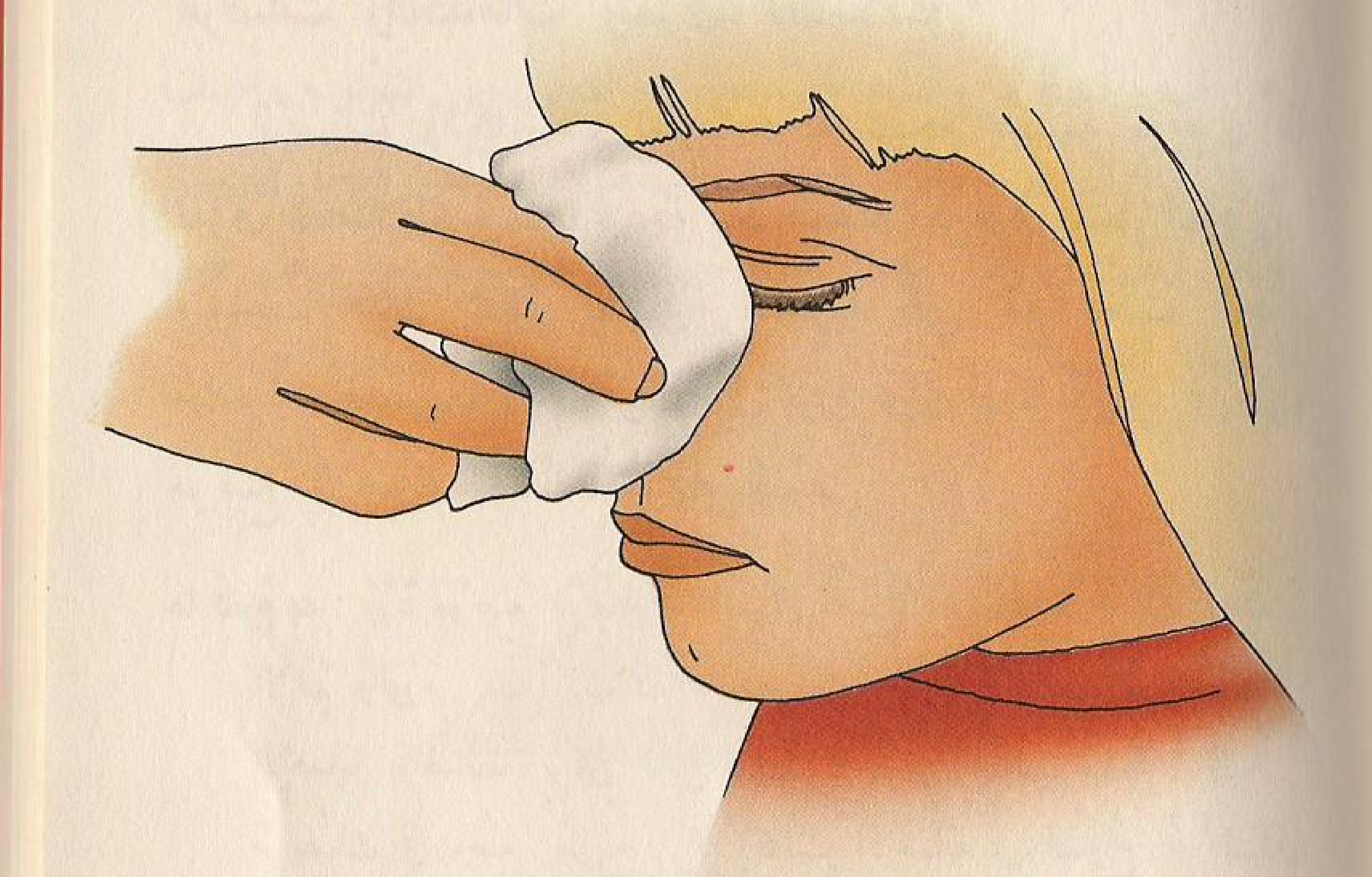
لا تَسْتَعْمِلْ ضَميمةً مِنْ مَوادَّ زَغِبَةٍ وإلّا عَلِقَتْ بالجُرْحِ .

النَّزيفُ الأنْفِيُّ

لَيْسَ نَزيفُ الأَنْفِ عادَةً أَمْرًا خَطيرًا ، لٰكِنَّ اسْتِمْرارَ النَّزْفِ أَمْرٌ يَدْعو إلى القَلَقِ .



ما تقومُ بهِ : أَجْلِسْ مَريضَكَ مائلًا قليلًا إلى الأَمام ، وَضَعْ تَحْتَ أَنْفِهِ طَسْتًا لِتَلَقّي قَطَراتِ الدَّم . اُطْلُبْ مِنْهُ أَنْ يَتَنَفَّسَ عَبْرَ فَمِهِ ، وَأَنْ يُمْسِكَ الجُزْءَ الطَّرِيَّ مِنَ الأَنفِ (تَحْتَ القَصَبَةِ) بَيْنَ أَصابِعِهِ وَيَضْغَطَ عَلَيْهِ .



حَضِّرْ كِمادَةً بارِدَةً واضْغَطْ بها على قَصَبَةِ الأَنْفِ . البُرودَةُ سَتُغْلِقُ الأَوْعِيَةَ الدَّمَوِيَّةَ في الأَنْفِ ، وَتُبَطِّئُ النَّزْفَ وَتُسَهِّلُ إيقافَهُ . فُكَّ الثِّيابَ الضَّيِّقَةَ عِنْدَ العُنُقِ وَالصَّدْرِ .

ما لا تَقومُ بِهِ : لا تُمِلْ رَأْسَ المَريضِ إلى الوَراءِ فَقَدْ يَرْتَدُّ الدَّمُ إلى الحَنْجَرَةِ وَيُسَبِّبُ لَهُ الاخْتِناقَ .

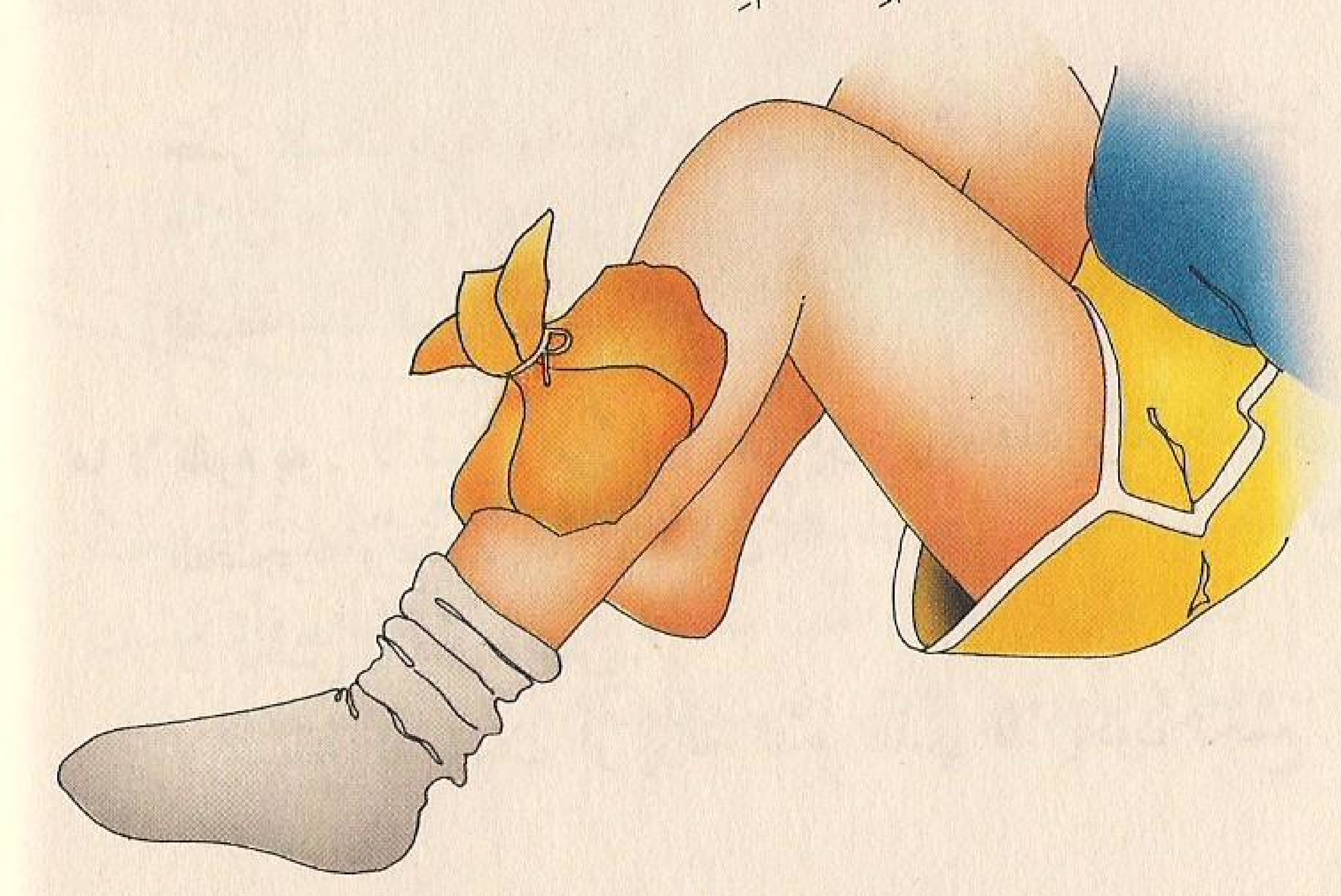
لا تَحْشُ أَنْفَهُ بالقُطْنِ .

لا تَسْمَحْ لَهُ بالنَّفِّ أَوْ إزالَةِ الدَّمِ الَّذي قَدْ يَكونُ تَجَمَّعَ .

الرَّضّاتُ والكَدَماتُ وتَمزُّقُ العَضَلاتِ

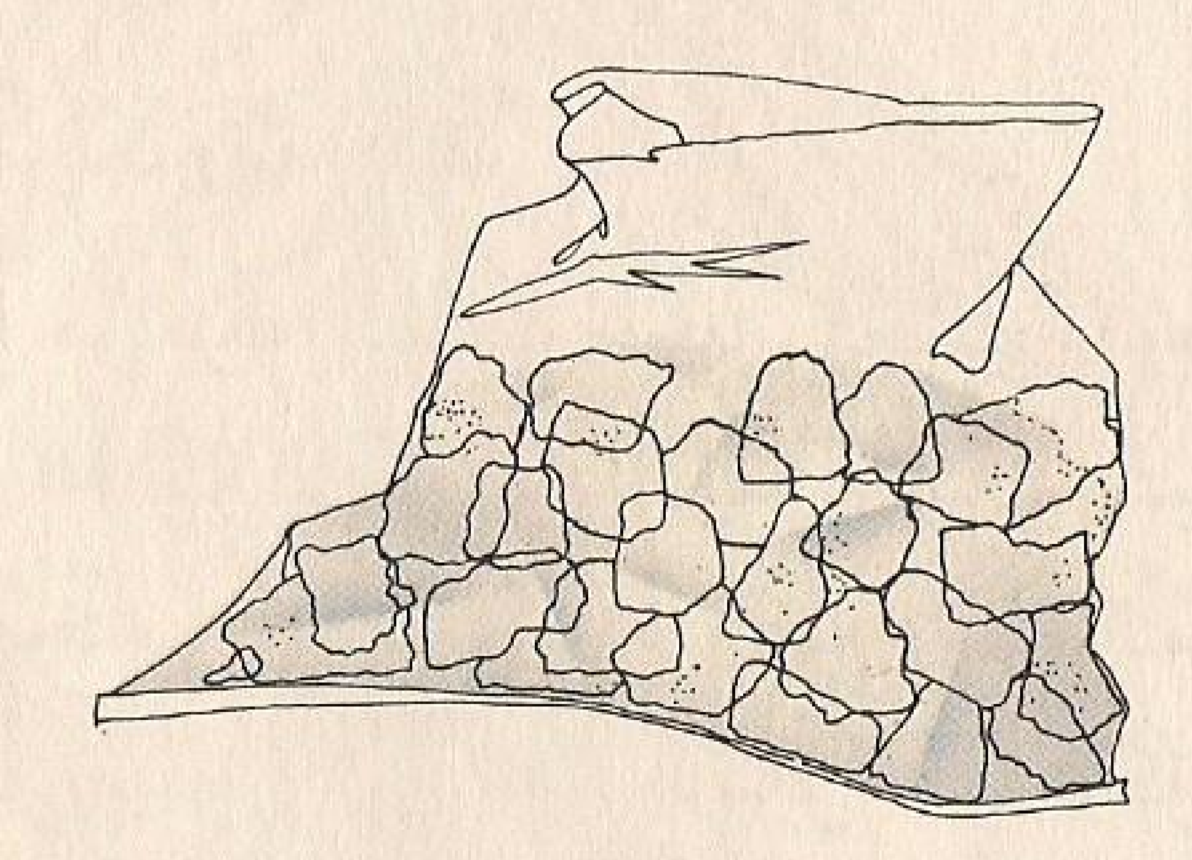
الرَّضّاتُ والكَدَماتُ تكونُ عادةً نتيجةَ صَدْمَةٍ قَوِيّةٍ. أَمّا تَمزُّقُ العَضَلاتِ فيكونُ نتيجةَ مَطِّ العَضَلاتِ فَوْقَ الحَدِّ العادِيِّ. ويَتَسبَّبُ ذلِكَ بتَلَفِ الأَوْعِيَةِ الدَّمَوِيّةِ الّتي تَقَعُ تَحْتَ الجِلْدِ مُباشَرَةً، فيَتَسرَّبُ الدَّمُ ويُؤَدّي إلى الوَرَمِ وإلى بُقْعَةٍ مُزْرَقَّةٍ. ويَكونُ مَوْضِعُ الإصابَةِ مُؤْلِمًا، يُؤْذيهِ اللَّمْسُ.

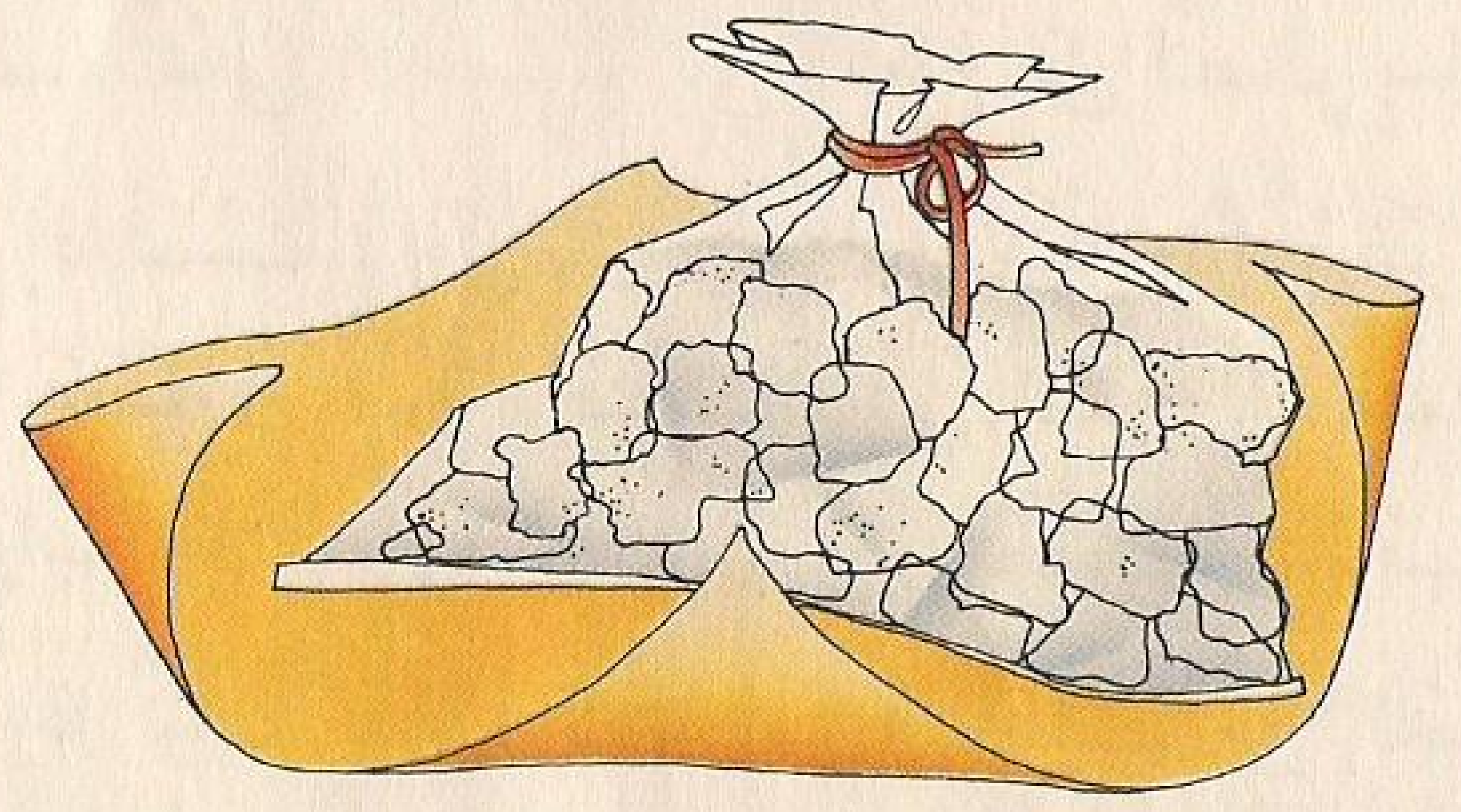
ما تقومُ بهِ: بَرِّدْ مَوْضِعَ الرَّضَّةِ أوِ التَّمزُّقِ بأَسْرَعِ ما تَسْتَطيعُ فذلِكَ يُخَفِّفُ الأَلَمَ والوَرَمَ. ضَعْ كِمادةً بارِدَةً أَوْ كيسًا مِنَ الثَّلْجِ على مَوْضِعِ الإصابَةِ واضْغَطْ بِرِفْقٍ لكِنْ بثَباتٍ حوالى نِصْفِ ساعَةٍ. ولْيَكُنْ مَريضُكَ في وَضْعٍ مُريحٍ. إذا كانَتِ الإصابَةُ في الذِّراعِ أَوِ السّاقِ فارْفَعْها لِلتَّخْفيفِ مِنْ كَمِّيَّةِ الدَّمِ الّتي تَصِلُ إلَيْها. ذلِكَ يُساعِدُ على التَّخفيفِ مِنَ الوَرَمِ والأَلَمِ.



كَيْفَ تُعِدُّ كيسَ ثَلْجٍ

ضَعْ كَمِّيَّةً مِنَ الثَّلْجِ المَدْقوقِ في كيسٍ مِنَ النّايْلونِ. أَضِفْ قليلًا مِنَ المِلْحِ. اُطْرُدِ الهواءَ بالضَّغْطِ، وارْبُطْ فُتْحَةَ الكيسِ رَبْطًا مُحْكَمًا. لُفَّ قُماشًا رَقيقًا حَوْلَ الكيسِ وضَعْهُ بِرِفْقٍ فَوْقَ الرَّضَّةِ.





الأَصابِعُ العالِقَةُ

إذا أُطْبِقَ بابٌ على إصْبَعٍ، أَوْ إذا عَلِقَتْ إصْبَعٌ بَيْنَ سَطْحَيْنِ صُلْبَيْنِ فقَدْ تَتَسبَّبُ الكَدْمَةُ بازْرِقاقٍ تَحْتَ الظُّفْرِ. غَطِّسِ الإصْبَعَ في ماءٍ بارِدٍ أَوِ افْتَحْ فَوْقَها حَنَفِيَّةَ الماءِ البارِدِ مُدَّةً لا تَقِلُّ عَنْ عَشْرِ دَقائِقَ. ثُمَّ ارْفَعِ اليَدَ المُصابَةَ إلى أَعْلى لِلتَّخفيفِ مِنَ الوَرَمِ.

أَنْتَ وَجَسَدُكَ – ٣. الأَعْصابُ

الجِهازُ العَصَبِيُّ هُوَ الَّذي يَجْعَلُنا نَعي ما حَوْلَنا. لا نَسْتَطيعُ القِيامَ بِأَيِّ عَمَلٍ دونَ الأَعْصابِ. لَنْ نَقْوى دونَها عَلى الحَراكِ أَوِ الرُّؤْيَةِ أَوِ السَّمْعِ أَوِ الشُّعورِ أَوِ الذَّوْقِ.

حاسِبَةٌ إِلِكْتْرونِيَّةٌ دَقيقَةٌ

الدِّماغُ هُوَ غُرْفَةُ عَمَلِيّاتِ الجِهازِ العَصَبِيِّ. وَهُوَ يَتَلَقّى، كَما يَحْدُثُ في الحاسِبَةِ الإِلِكْتْرونِيَّةِ الدَّقيقَةِ، سَيْلًا مُسْتَمِرًّا مِنَ الرَّسائِلِ الآتِيَةِ مِنْ مُخْتَلَفِ أَنْحاءِ الجَسَدِ، وَيَقومُ بِإِعْطاءِ التَّعْليماتِ الَّتي عَلى الجَسَدِ أَنْ يُطيعَها. تَمُرُّ هٰذِهِ الرَّسائِلُ عَبْرَ شَبَكَةٍ مِنَ الخُيوطِ البَيْضاءِ تُدْعى الأَعْصابَ تُبْقي الدِّماغَ عَلى اتِّصالٍ بِسائِرِ الجَسَدِ.

إِذا لَمَسْتَ، عَلى سَبيلِ المِثالِ، شَيْئًا حارًّا أَوْ غَيْرَ مُسْتَحَبٍّ، فَإِنَّ عَصَبًا في أُنْمُلَةِ إِصْبَعِكَ يُرْسِلُ إِنْذارًا إِلى الدِّماغِ، وَيَأْتي الجَوابُ خِلالَ جُزْءٍ مِنَ الثّانِيَةِ آمِرًا العَضَلاتِ بِسَحْبِ يَدِكَ.

إِذا تَوَقَّفَ عَمَلُ الأَعْصابِ في جانِبٍ مِنَ الجَسَدِ فَسَوْفَ يَنْعَكِسُ ذٰلِكَ عَلى قُدْرَةِ ذٰلِكَ الجانِبِ عَلى الشُّعورِ أَوِ الحَرَكَةِ.

كَبْلُ اتِّصالاتٍ

تَتَجَمَّعُ الأَعْصابُ في كَبْلِ اتِّصالاتٍ يَتَّجِهُ نَحْوَ الدِّماغِ عَبْرَ قَناةٍ في سِلْسِلَةِ الظَّهْرِ. وَإِذا أُصيبَ النُّخاعُ الشَّوْكِيُّ فَقَدْ يَتَرَتَّبُ عَلى ذٰلِكَ فِقْدانٌ دائِمٌ لِحَرَكَةِ الجِسْمِ تَحْتَ مَوْضِعِ الإِصابَةِ.

رَسْمٌ مُبَسَّطٌ لِلْجِهازِ العَصَبِيِّ، تَظْهَرُ فيهِ شَبَكَةُ الأَعْصابِ المُذْهِلَةُ الَّتي تَمْتَدُّ مِنَ الدِّماغِ، عَبْرَ النُّخاعِ الشَّوْكِيِّ، إِلى سائِرِ أَنْحاءِ الجِسْمِ.

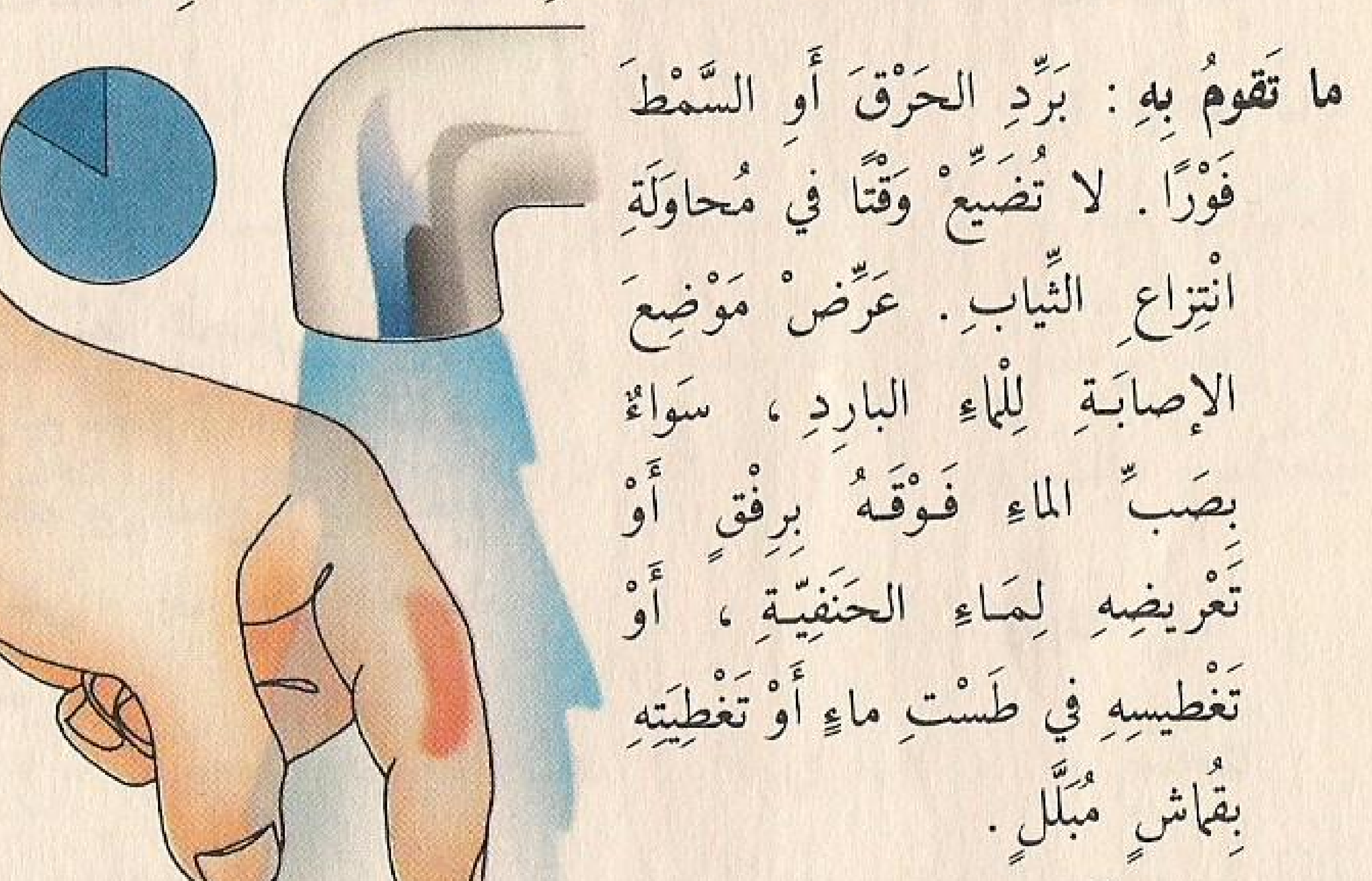
الحُروقُ والسُّموطُ

الحُروقُ تَنْتُجُ عَنِ الحَرارَةِ الجافَّةِ. إذا لَمَسَ المَرْءُ شَيْئًا حارًّا جِدًّا، كالمِكْواةِ أَوِ النّارِ، فإنَّهُ يُحْرِقُ نَفْسَهُ. أَمّا السُّموطُ فَتَنْتُجُ عَنِ الحَرارَةِ الرَّطْبَةِ كالبُخارِ والماءِ المُغْلى.

الحُروقُ والسُّموطُ تُتْلِفُ الأَوْعِيَةَ الدَّمَوِيَّةَ الواقِعَةَ مُباشَرَةً تَحْتَ الجِلْدِ، بالإضافَةِ إلى أَنَّها تُتْلِفُ الجِلْدَ وأَطْرافَ الأَعْصابِ.

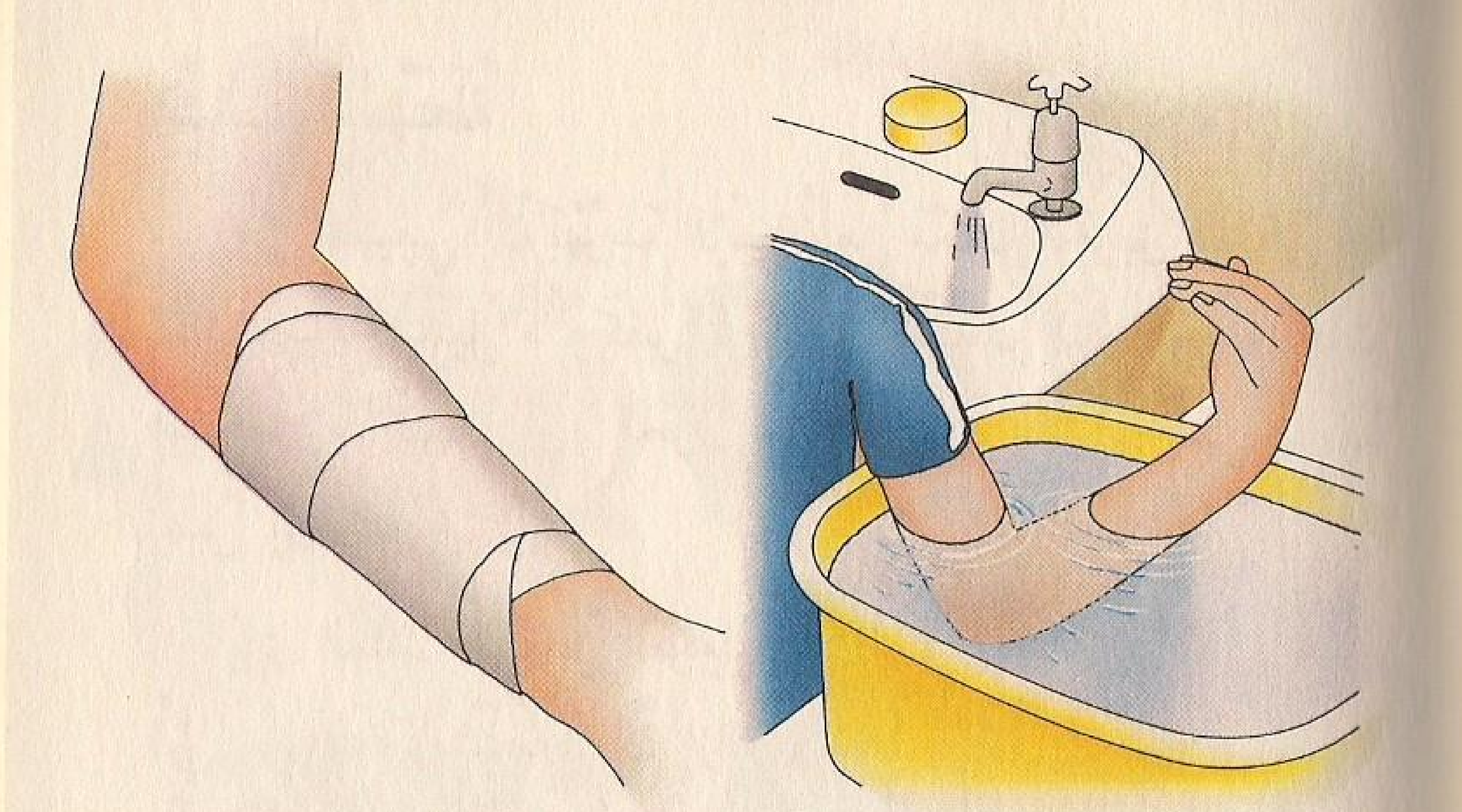
الحَرْقُ البَسيطُ يَقْتَصِرُ ضَرَرُهُ على احْمِرارِ الجِلْدِ وبَعْضِ الأَلَمِ. أَمّا الحُروقُ الخَطيرَةُ فإنَّها تَتَسَبَّبُ بِقُروحٍ وبُثورٍ وقَدْ تَتْرُكُ الجِلْدَ أَسْوَدَ مُتَفَحِّمًا. وتَتَوَقَّفُ خُطورَةُ الحَرْقِ على النِّسْبَةِ المُتَضَرِّرَةِ مِنَ الجِلْدِ.

إنَّ الإسْعافاتِ الأَوَّلِيَّةَ لِلحُروقِ والسُّموطِ مُتَشابِهَةٌ.



ما تقومُ بِهِ: بَرِّدِ الحَرْقَ أَوِ السَّمْطَ فَوْرًا. لا تُضَيِّعْ وَقْتًا في مُحاوَلَةِ انْتِزاعِ الثِّيابِ. عَرِّضْ مَوْضِعَ الإصابَةِ لِلماءِ البارِدِ، سَواءٌ بِصَبِّ الماءِ فَوْقَهُ بِرِفْقٍ أَوْ تَعْريضِهِ لِماءِ الحَنَفِيَّةِ، أَوْ تَغْطيسِهِ في طَسْتِ ماءٍ أَوْ تَغْطِيَتِهِ بِقُماشٍ مُبَلَّلٍ.

عَلَيْكَ أَنْ تَسْتَمِرَّ في تَبْريدِ ذَلِكَ المَوْضِعِ عَشْرَ دَقائِقَ على الأَقَلِّ.



التَّبْريدُ يوقِفُ تَزايُدَ الضَّرَرِ ويُخَفِّفُ الأَلَمَ ويُساعِدُ على التَّخْفيفِ مِنَ الوَرَمِ أَيْضًا.

بَعْدَ تَبْريدِ الحَرْقِ أَوِ السَّمْطِ أَبْعِدْ عَنْهُ بِرِفْقٍ ما يَكونُ ضاغِطًا مِثْلَ ساعَةِ اليَدِ أَوِ الخاتَمِ أَوِ السِّوارِ. وذَلِكَ يَمْنَعُ مَزيدًا مِنَ الأَلَمِ في حالِ تَوَرُّمِ الإصابَةِ.

غَطِّ مَوْضِعَ الإصابَةِ بِضِمادٍ نَظيفٍ جافٍّ مَنْعًا لِلهَواءِ، أَوِ اسْتَعْمِلِ الجانِبَ الدّاخِلِيَّ مِنْ مِنْديلٍ نَظيفٍ أَوْ بَيْتِ وِسادَةٍ. لا تَسْتَعْمِلْ قُماشًا زَغِبًا. إذا كانَ مَريضُكَ مُسْتَيْقِظًا، أَعْطِهِ جَرَعاتٍ مِنْ ماءٍ بارِدٍ تَعْويضًا عَنِ السّائِلِ الَّذي فَقَدَهُ.

ما لا تقومُ بِهِ: لا تَلْمُسِ الحَرْقَ، ولا تَنْفُخْ عَلَيْهِ.

لا تَنْتَزِعِ الثِّيابَ المَحْروقَةَ.

لا تَفْقَأِ القُروحَ.

لا تَضَعْ فَوْقَ الحَرْقِ دُهونًا ومَراهِمَ.

الثِّيابُ المُشْتَعِلَةُ

مِنَ الطَّبيعيِّ أَنْ يَهْرُبَ الإنْسانُ مِنْ مَكانِ الحَريقِ ، لكِنْ إذا كانَتْ ثِيابُهُ تَشْتَعِلُ فالرَّكْضُ يَزيدُ مِن اشْتِعالِ النّارِ. وَكُلَّما زادَتِ السُّرْعَةُ زادَ اللَّهيبُ وَزادَ الحَرْقُ سوءًا. وَتَنْتَشِرُ النّارُ إلى أَعْلى لِذا قَدْ تَصِلُ إلى الوَجْهِ.

يُري المُثَلَّثُ المُقابِلُ العَوامِلَ الثَّلاثَةَ الَّتي تُبْقي النّارَ مُشْتَعِلَةً. إنَّ إزالَةَ واحِدٍ مِنْها يُؤَدّي إلى إخْمادِ النّارِ.



مَوادُّ قابِلَةٌ لِلاشْتِعالِ

ما تَقومُ بِهِ : أَوْقِفِ المُصابَ عَنِ الرَّكْضِ. شُدَّهُ إلى الأَرْضِ بِأَقْصى سُرْعَةٍ عَلى أَنْ تَكونَ الجِهَةُ المُشْتَعِلَةُ إلى أَعْلى.



إذا كانَ الماءُ مُتَوافِرًا صُبَّ مِنْهُ مُباشَرَةً عَلى مَوْضِعِ الاحْتِراقِ الفِعْلِيِّ ، وَلَيْسَ عَلى اللَّهَبِ ، فَاللَّهَبُ يَكونُ فَوْقَ قاعِدَةِ النّارِ.

إذا لَمْ يَكُنِ الماءُ مُتَوافِرًا اسْتَعْمِلْ بَطّانِيَّةً أَوْ مِعْطَفًا أَوْ بِساطًا يُرمى فوق موضع النار ، وَخَبِّطْ فَوْقَ البَطّانِيَّةِ بِراحَةِ يَدَيْكَ لِكَتْمِ النّارِ. لا تُدَحْرِجْ مَريضَكَ تَحْتَ البَطّانِيَّةِ ، فَقَدْ يُساعِدُ ذلِكَ عَلى نَشْرِ النّارِ حَوْلَ جَسَدِهِ. وَعِنْدَما تَتَقَدَّمُ مِنَ المَريضِ احْرِصْ عَلى أَنْ تُبْقِيَ البَطّانِيَّةَ أَمامَكَ حِفاظًا عَلى سَلامَتِكَ.

ما لا تَقومُ بِهِ : لا تَسْتَعْمِلْ قُماشًا مِنَ النّايْلونِ لِكَتْمِ النّارِ ، فَهُوَ يَحْتَرِقُ وَيَذوبُ بِسُرْعَةٍ.

أَنْتَ وَجَسَدُكَ – ٤. الهَيْكَلُ العَظْمِيُّ

الجِسْمُ مَبْنِيٌّ على الهَيْكَلِ العَظْمِيِّ. والعِظامُ تُحَدِّدُ لِلْجِسْمِ شَكْلَهُ، وَتَحْمِيهِ مِنَ الصَّدَماتِ. كَما إِنَّها تَعْمَلُ كَرَوافِعَ لِلْعَضَلاتِ.

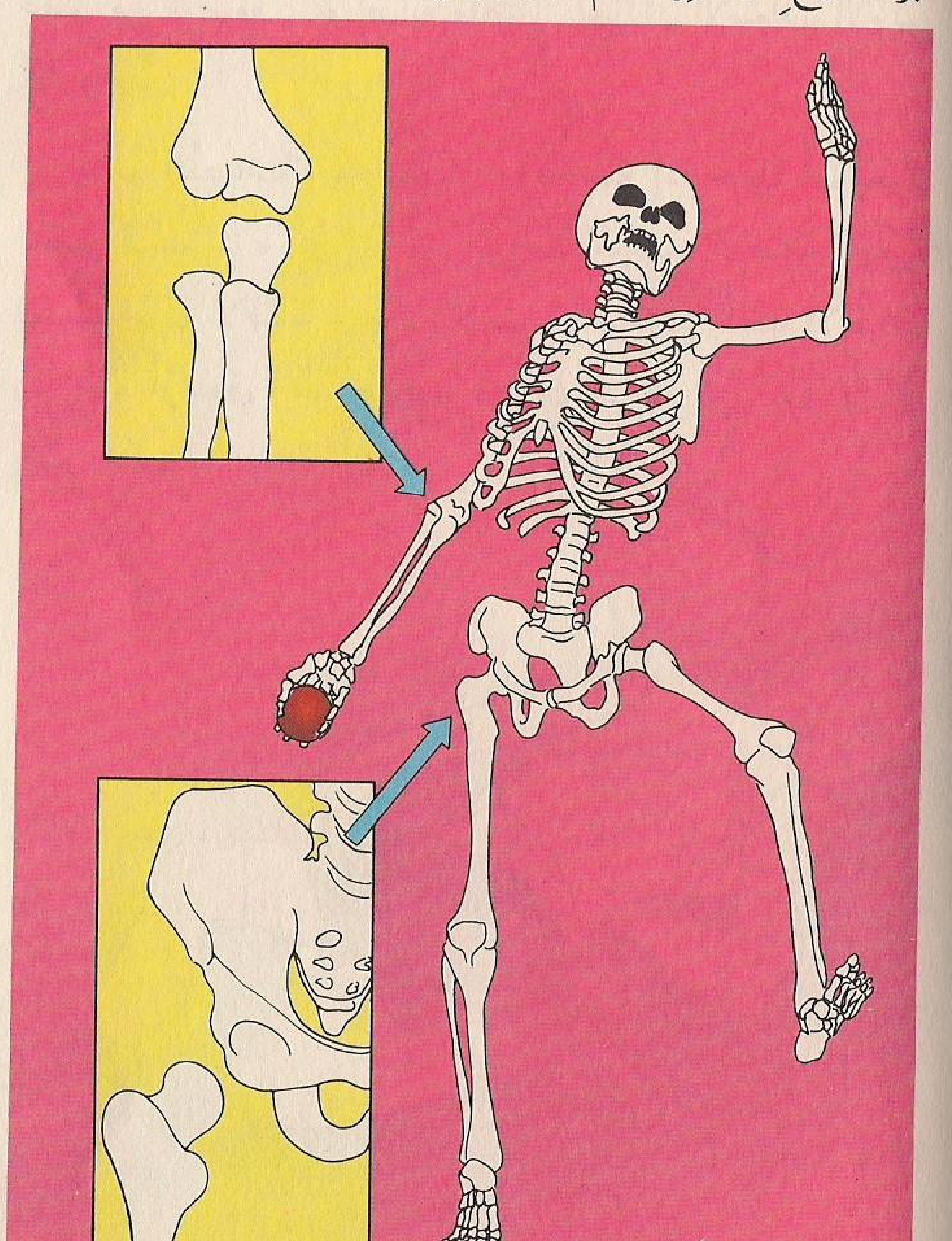
وَمِنَ العِظامِ ما هُوَ مُتَّصِلٌ بَعْضُهُ بِبَعْضٍ وَلا يَتَحَرَّكُ. عِظامُ الجُمْجُمَةِ ثابِتَةٌ تُشَكِّلُ صُنْدوقًا قَوِيًّا يَحْمي الدِّماغَ مِنَ الصَّدَماتِ وَالسَّقَطاتِ. بَعْضُ العِظامِ الأُخْرى يَتَحَرَّكُ حَرَكَةً خَفيفَةً. فَالعَمودُ الفِقْرِيُّ يَتَأَلَّفُ مِنْ ثَلاثٍ وَثَلاثينَ عَظْمَةً مُتَّصِلٌ بَعْضُها بِبَعْضٍ بِواسِطَةِ أَطْباقٍ، تَسْمَحُ بِبَعْضِ الحَرَكَةِ وَتَعْمَلُ عَلى امْتِصاصِ الصَّدَماتِ. العَمودُ الفِقْرِيُّ يُبْقي الجِسْمَ مُنْتَصِبًا، وَتَمْتَدُّ فيهِ قَناةٌ تَحْفَظُ الحَبْلَ الشَّوْكِيَّ. وَيَتَّصِلُ بِالعَمودِ الفِقْرِيِّ اثْنا عَشَرَ زَوْجًا مِنَ الأَضْلاعِ تُشَكِّلُ قَفَصًا حَوْلَ الصَّدْرِ يَحْمي القَلْبَ وَالرِّئَتَيْنِ.

المَفاصِلُ

تَلْتَقي كُلُّ عَظْمَتَيْنِ مُتَحَرِّكَتَيْنِ عِنْدَ مَفْصِلٍ. وَيَحْمي المَفْصِلَ كيسٌ مَرِنٌ مَمْلوءٌ بِسائِلٍ يُسَهِّلُ حَرَكَةَ نِهايَةِ العَظْمِ وَيَمْنَعُ البِلى النّاتِجَ عَنِ الاحْتِكاكِ. وَلا تَتَحَرَّكُ بَعْضُ المَفاصِلِ، كَمَفْصِلِ الكوعِ وَالرُّكْبَةِ، إلّا في اتِّجاهٍ واحِدٍ كَما تَتَحَرَّكُ المُفَصَّلَةُ. وَفي الجِسْمِ مَفاصِلُ أُخْرى أَكْثَرُ مُرونَةً تَدورُ حَوْلَ مِحْوَرٍ. مِنَ الأَمْثِلَةِ عَلى هٰذا النَّوْعِ مَفْصِلُ الكَتِفِ وَمَفْصِلُ الوَرِكِ، وَهُما مَفْصِلانِ كُرَوِيّانِ.

الكُسورُ والشُّروخُ

قَدْ يَنْكَسِرُ العَظْمُ بِفِعْلِ ضَرْبَةٍ مُباشَرَةٍ. وَقَدْ تَنْتَقِلُ قُوَّةُ صَدْمَةٍ مُفاجِئَةٍ عَبْرَ العَظْمِ المُصابِ إلى عَظْمٍ آخَرَ وَتَتَسَبَّبُ في كَسْرِهِ. فَلَوْ وَقَعْتَ وَقْعَةً قَوِيَّةً فَوْقَ يَدٍ مَبْسوطَةٍ، مَثَلًا، فَقَدْ تَنْتَشِرُ الصَّدْمَةُ عَبْرَ الذِّراعِ وَتَكْسِرُ عَظْمَ التَّرْقُوَةِ في مُقَدِّمَةِ الكَتِفِ.



العِظامُ المَكْسورةُ

مِنَ المُهِمِّ عَدَمُ تَحْريكِ العَظْمِ المَكْسورِ، وَإلّا امْتَدَّ الكَسْرُ وَتَفاقَمَتِ الإصابَةُ.

يَصْعُبُ عادَةً تَحْديدُ نَوْعِ الإصابَةِ: أَهِيَ كَسْرٌ، أَوْ زَحْزَحَةُ عَظْمٍ مِنْ مَوْضِعِه، أَوْ إصابَةُ مَفْصِلٍ. غَيْرَ أَنَّ الإسْعافَ الأَوَّلِيَّ هُنا واحِدٌ.

يَتَأَلَّمُ المُصابُ أَلَمًا شَديدًا، وَبِخاصَّةٍ إذا حاوَلَ أَنْ يُحَرِّكَ العُضْوَ المُصابَ، أَوْ إذا لَمَسَ أَحَدٌ مَوْضِعَ الإصابَةِ. يَتَوَرَّمُ الجِسْمُ حَوْلَ الإصابَةِ؛ وَإذا كانَتِ الإصابَةُ في أَحَدِ الأَطْرافِ (ذِراع، أَوْ ساق) سَيَبْدو وَضْعُ الطَّرَفِ غَريبًا. لَنْ يَبْدُوَ لَكَ في وَضْعٍ سَليمٍ.



ما تَقومُ بِهِ

١. لا تُحَرِّكِ المَريضَ. نَبِّهْهُ أَنْ يَبْقى ساكِنًا.

٢. ضَعْ وِسادَةً أَوْ مِعْطَفًا مَلْفوفًا أَوْ ما أَشْبَهَ ذلِكَ عِنْدَ كُلِّ جانِبٍ مِنْ جانِبَيِ العُضْوِ المُصابِ لِتَمْنَعَ عَنْهُ الحَرَكَةَ. اِفْعَلْ ذلِكَ بِعِنايَةٍ وَحَذَرٍ.



٣. غَطِّ مَريضَكَ بِمِعْطَفٍ أَوْ بَطّانِيَّةٍ لِتُبْقِيَهُ دافِئًا.

٤. اِسْتَدْعِ شَخْصًا راشِدًا.

قَدْ يُرافِقُ الكَسْرَ نَزيفٌ. بَلْ قَدْ تَرى عَظْمًا خِلالَ الجُرْحِ. لا تَخَفْ. غَطِّ الجُرْحَ بِضِمادَةٍ. اِفْعَلْ ذلِكَ بِرِفْقٍ وَلا تَضْغَطْ عَلى الجُرْحِ. إذا رَأَيْتَ الدَّمَ يَسيلُ أَوْ يَتَفَجَّرُ قَرِّبْ بَيْنَ طَرَفَيِ الجُرْحِ، لكِنِ احْذَرْ أَنْ تُحَرِّكَ العُضْوَ المُصابَ.

ما لا تَقومُ بِهِ: لا تُعْطِ المُصابَ طَعامًا أَوْ شَرابًا.

طَلَبُ المُساعَدَةِ

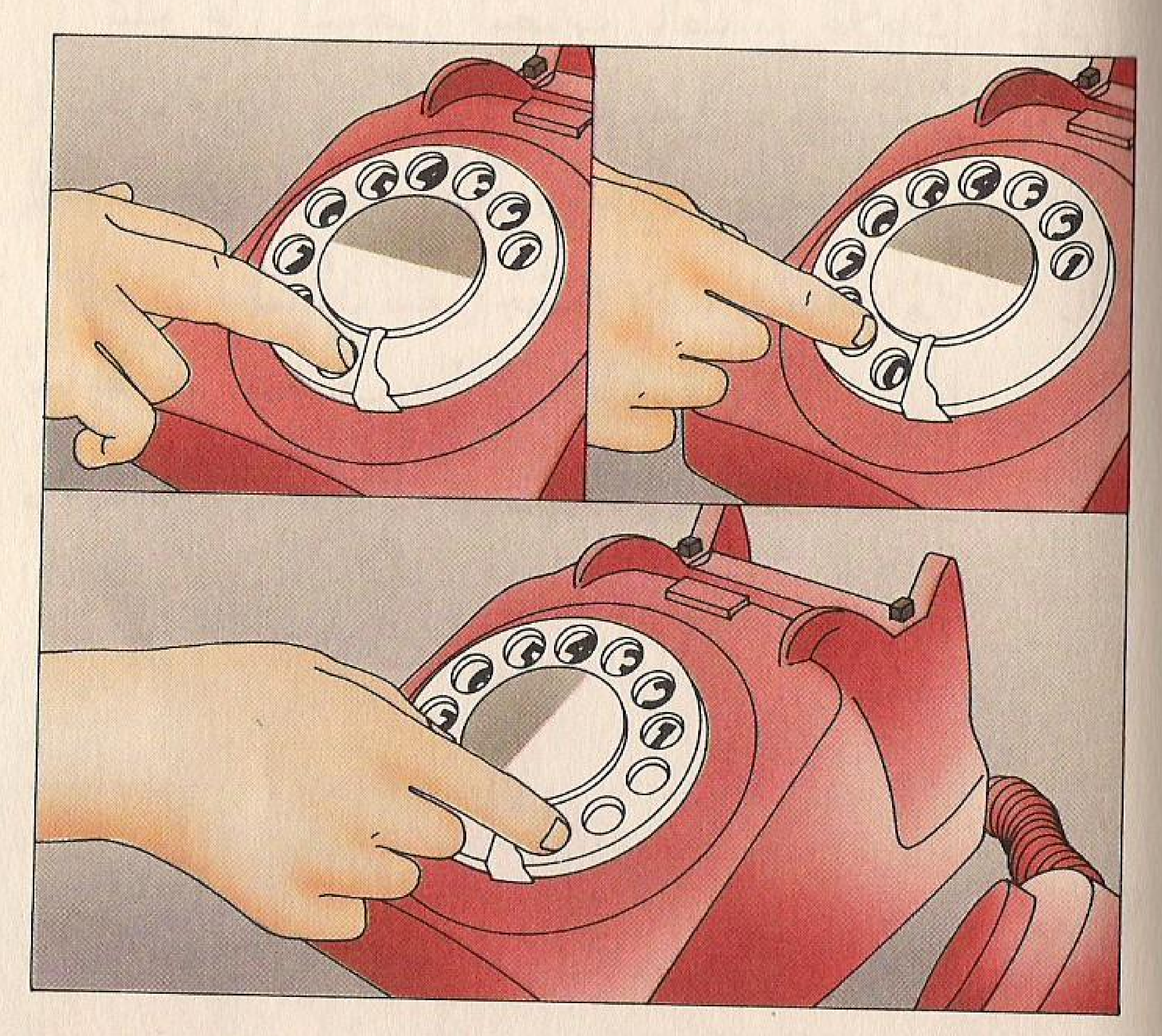
عَلَيْكَ ، بَعْدَ أَنْ تُعْطِيَ الإِسْعافاتِ الأَوَّلِيَّةَ الفَوْرِيَّةَ أَنْ تَقومَ باسْتِدعاءِ راشِدٍ . الرّاشِدونَ يُلَبّونَ عادَةً نِداءَ الحالاتِ المُسْتَعْجَلَةِ .

إذا لَمْ تَجِدْ حَوْلَكَ أَحَدًا فَأَسْرِعْ إلى أَقْرَبِ مَنْزِلٍ أَوْ حانوتٍ لِطَلَبِ العَوْنِ .

عَلَيْكَ أَنْ تَتَذَكَّرَ دائمًا رَقْمَ التِّلفونِ الَّذي يُمَكِّنُكَ مِنَ الاتِّصالِ بالمَراكِزِ المُتَخَصِّصَةِ بالإسْعافِ . التِّلفونُ أَداةٌ فَعّالَةٌ لِطَلَبِ العَوْنِ . بَيِّنْ مَكانَ الحادِثِ وَكَيْفَ وَقَعَ . لا تُقْفِلْ سَمّاعَةَ التِّلفونِ قَبْلَ أَنْ تَتَأَكَّدَ مِنْ أَنَّ الَّذي تَتَحَدَّثُ إِلَيْهِ قَدْ حَصَلَ عَلى كُلِّ المَعْلوماتِ الَّتي يَحْتاجُ إِلَيْها وَأَنَّهُ سَمِعَها مِنْكَ بِوضوحٍ . وَأَفْضَلُ طَريقَةٍ لِذٰلِكَ هِيَ أَنْ يُعيدَ لَكَ ما قُلْتَهُ أَنْتَ .

إنَّ بَعْضَ النّاسِ يَكونونَ في حالَةٍ شَديدَةٍ مِنَ الاضْطِرابِ بِحَيْثُ يَنْسَوْنَ إعْطاءَ كُلِّ المَعْلوماتِ الضَّرورِيَّةِ ، وَقَدْ يُقْفِلونَ السَّمّاعَةَ قَبْلَ أَنْ يُسْأَلوا عَنْ مَعْلوماتٍ إيضاحِيَّةٍ أُخْرى .

إذا لَمْ تَسْتَطِعِ الاتِّصالَ بِأَحَدِ مَراكِزِ الإسْعافِ أَوْ مَرْكَزِ الطَّوارِئ في أَحَدِ المُسْتَشْفَياتِ ، فإنَّكَ تَسْتَطيعُ الاتِّصالَ بِأَحَدِ مَراكِزِ الشُّرْطَةِ ، وَسَتَقومُ الشُّرْطَةُ بِتَرْتيبِ إيصالِ العَوْنِ اللاّزِمِ .



ما لا تقومُ بهِ : حَذارِ أَنْ تَسْتَدعِيَ الإِسْعافَ ، أَوْ تَتَّصِلَ بِمَرْكَزٍ لِلحالاتِ الطّارِئَةِ إذا لَمْ يَكُنْ أَحَدٌ مُصابًا ، أَوْ إذا لَمْ تَكُنِ الإصابَةُ تَسْتَدعي طَلَبَ الإسْعافِ . فَقَدْ يَتَّفِقُ أَنْ تَقَعَ حادِثَةٌ مُلِحَّةٌ في هٰذِهِ الأَثْناءِ فَلا يَجِد المُصابُ مَنْ يُهْرَعُ إِلَيْهِ .

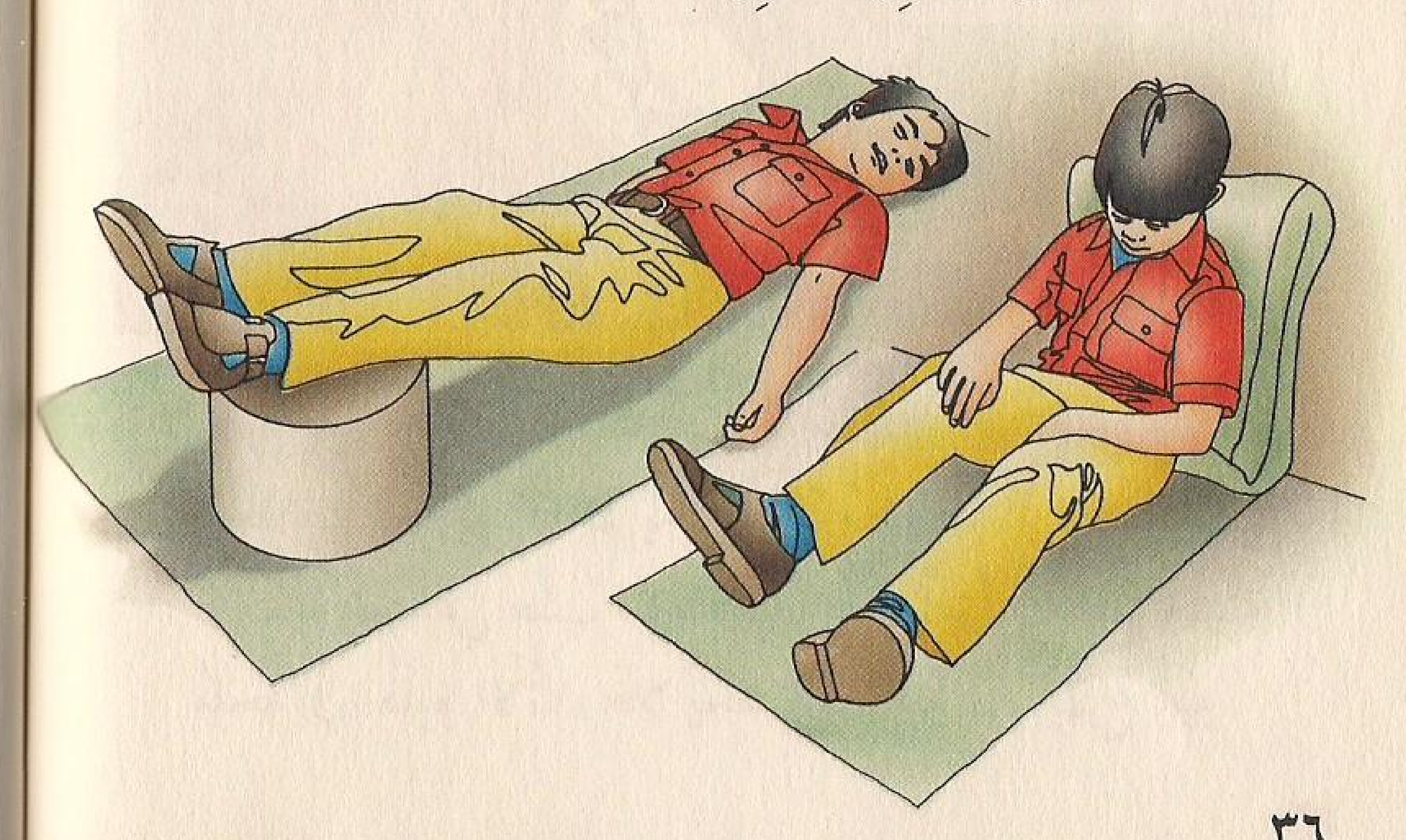
حافِظْ على راحةِ المَريضِ

إنَّ الصَّدْمَةَ الّتي يُقالُ إنَّ المَرْءَ أُصيبَ بها عِنْدَ وُقوعِ حادِثَةٍ لَيْسَتْ مُجَرَّدَ رَعْبَةٍ. إنّها كَلِمَةٌ لِتَصْويرِ رَدَّةِ فِعْلِ الجِسْمِ لِلْحادِثَةِ، وَبِخاصّةٍ عِنْدَ وُقوعِ نَزيفٍ أَوْ حُروقٍ شَديدَةٍ.

تَبْدو على الشَّخْصِ المُصابِ بالصَّدْمَةِ علاماتُ المَرَضِ. فَيَشْحُبُ وَجْهُهُ وَيَشْعُرُ بِبَرْدٍ وَيُبَلِّلُهُ العَرَقُ، وَقَدْ يَشْعُرُ بالدُّوارِ أَوِ الغَثَيانِ. وَقَدْ يَضْعُفُ تَنَفُّسُهُ وَيَتَسارَعُ، وَرُبَّما أُصيبَ بالإغْماءِ.

عَلَيْكَ دائمًا أَنْ تَسْعى جُهْدَكَ لإبْقاءِ المُصابِ مُرْتاحًا. ذٰلِكَ يُساعِدُ على التَّخْفيفِ مِنْ آثارِ الصَّدْمَةِ.

ما تقومُ بِهِ: مَدِّدِ المُصابَ على بِساطٍ أَوْ بَطّانِيّةٍ. مَدِّدْهُ على ظَهْرِهِ على أَنْ يَكونَ رأْسُهُ مُنْخَفِضًا وَمائلًا إلى أَحَدِ الجانِبَيْنِ. فُكَّ الثِّيابَ الضَّيِّقَةَ حَوْلَ عُنُقِهِ وَصَدْرِهِ وَخَصْرِهِ.



اِرْفَعْ ساقَيْهِ بِحَيْثُ يَجْري الدَّمُ إلى الرَّأْسِ. وَعِنْدَما تَكونُ الإصابَةُ في الرَّأْسِ أَوِ الصَّدْرِ أَوِ المَعِدَةِ فَقَدْ يَشْعُرُ المُصابُ بِمَزيدٍ مِنَ الرّاحَةِ في وَضْعِ نِصْفِ الجُلوسِ مَعَ إسْنادِ رأْسِهِ وَكَتِفَيْهِ.

غَطِّهِ بِمِعْطَفٍ أَوْ بَطّانِيّةٍ لِتُبْقِيَهُ دافِئًا، لٰكِنْ دونَ مُبالَغَةٍ. اِحْمِهِ مِنَ الرِّيحِ وَالمَطَرِ. الشَّمْسُ الحارِقَةُ مُؤْذِيَةٌ، لِذا قَدْ يَكونُ عَلَيْكَ أَنْ تُؤَمِّنَ لَهُ الظِّلَّ المُناسِبَ.

إذا أَحَسَّ بالعَطَشِ رَطِّبْ شَفَتَيْهِ بِخِرْقَةٍ مُبَلَّلَةٍ. إذا أَحَسَّ بالغَثَيانِ أَوْ إذا غابَ عَنِ الوَعْيِ ضَعْهُ في «وَضْعِ اسْتِقْبالِ الوَعْيِ». (اُنْظُرْ ص ١٢.)



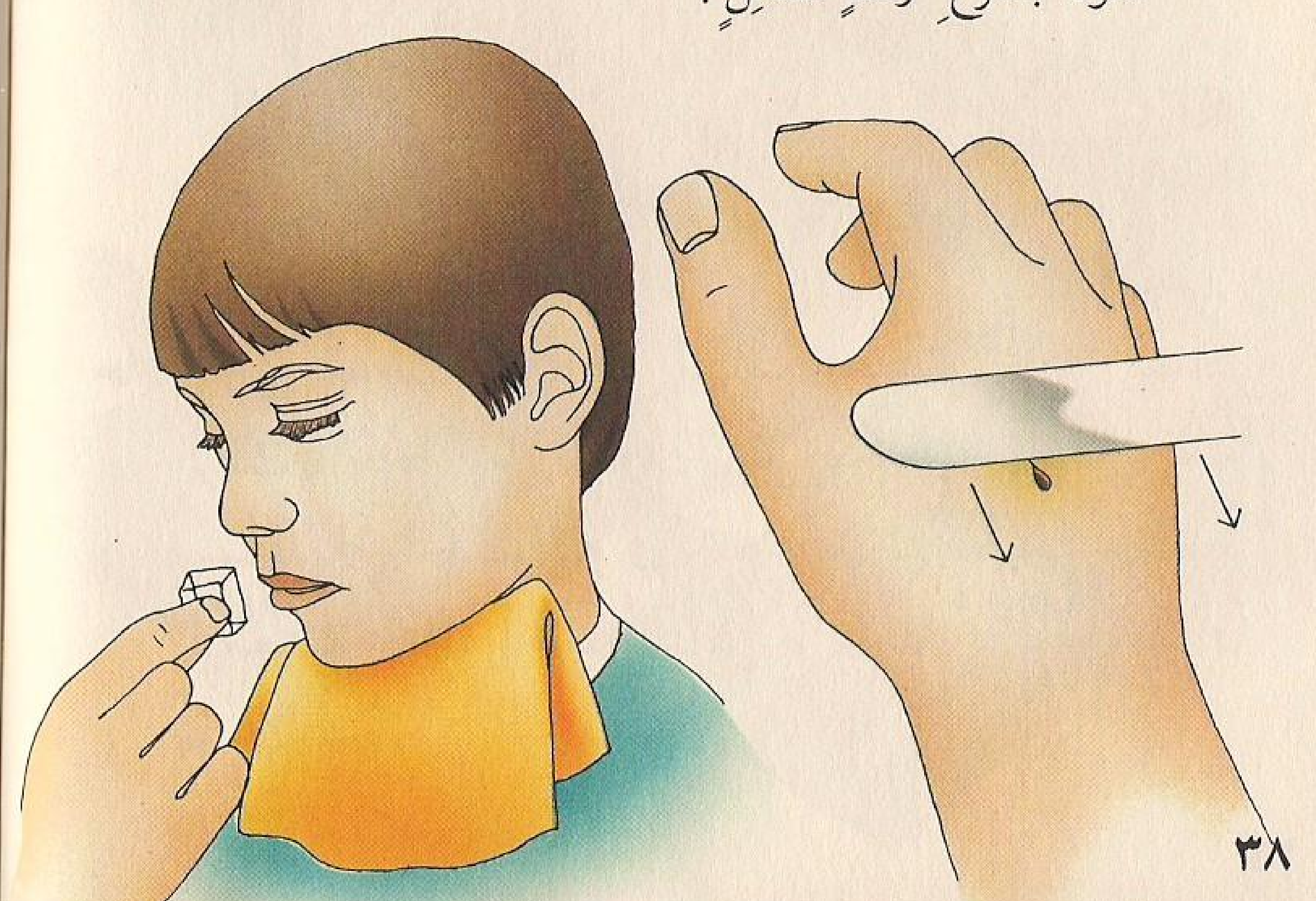
حافِظْ على هُدوئِكَ: إنَّ مَنْ يُصابُ بِحادِثٍ شَديدٍ يَتَمَلَّكُهُ الرُّعْبُ. حافِظْ على هُدوئِكَ. قُلْ لِلْمُصابِ ما تَنْوي فِعْلَهُ لِمُساعَدَتِهِ. تَحَدَّثْ إلَيْهِ في أَثْناءِ انْتِظارِكَ الطَّبيبَ أَوْ سَيّارَةَ الإسْعافِ. وَتَجِدُ أَحْيانًا أَنَّ كُلَّ ما عَلَيْكَ أَنْ تَفْعَلَهُ هُوَ أَنْ تُمْسِكَ يَدَهُ.

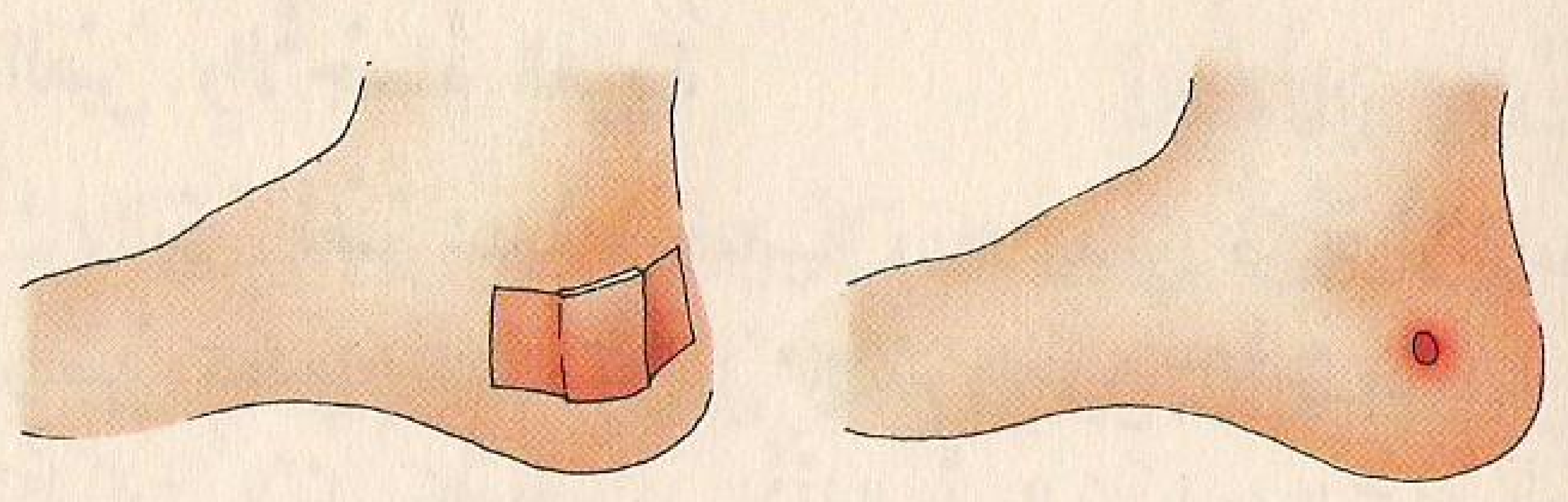
اللَّدَغاتُ

إنَّ لَدْغَةَ الحَشَرَةِ أَوْ قِنْديلِ البَحْرِ أَوِ النَّباتِ لا تَتَسَبَّبُ عادَةً بأَكْثَرَ مِنَ الاحْمِرارِ وَبَعْضِ التَّوَرُّمِ حَوْلَ مَوْضِعِ اللَّدْغَةِ ، وَبِقَليلٍ مِنَ الأَلَمِ أَوِ الحِكَّةِ .

ما تقوم به : اِكْشِطْ كيسَ سُمِّ اللَّدْغَةِ إذا كانَ قَدْ عَلِقَ بالبَشَرَةِ . لا تُحاوِلِ انْتِزاعَهُ بالضَّغْطِ عَلَيْهِ فَذلِكَ يَتَسَبَّبُ بتَسَرُّبِ مَزيدٍ مِنَ السُّمِّ إلى الجِسْمِ . عالِجْ مَوْضِعَ اللَّدْغَةِ دونَ إبْطاءٍ بمَرْهَمٍ مُضادٍّ لِلهِسْتامينِ ، أَوْ بَرِّدْهُ بمَحْلولِ الكالامين أَوْ بكِمادَةٍ بارِدَةٍ .

وَتكونُ اللَّدْغَةُ داخِلَ الفَمِ أَشَدَّ خَطَرًا ، فَقَدْ يَتَوَرَّمُ الحَلْقُ وَيُصْبِحُ التَّنَفُّسُ صَعْبًا . إذا حَدَثَ ذلِكَ ضَعْ مَريضَكَ في «وَضْعِ اسْتِقْبالِ الوَعْيِ» . (أُنْظُر ص ١٢ .) أَعْطِهِ جَرعاتٍ مِنَ الماءِ البارِدِ أَوْ قِطْعَةَ ثَلْجٍ يَمُصُّها ، وَضَعْ تَحْتَ عُنُقِهِ قُماشَةً مُبَلَّلَةً لِلتَّخْفيفِ مِنَ الوَرَمِ . أُطْلُبِ العَوْنَ بأَسْرَعِ وَقْتٍ مُمْكِنٍ .





عَضَّةُ الحَيَوانِ

عَضَّةُ الحَيَوانِ خَطِرَةٌ عادَةً حَتّى وَلَوْ لَمْ تَبْدُ كَذلِكَ . فَفَمُ الحَيَوانِ مَمْلوءٌ بالجَراثيمِ وَأَسْنانُهُ الحادَّةُ تَنْغَرِزُ في الجِسْمِ فَتُلَوِّثُهُ وَتَنْقُلُ إلَيْهِ الأَمْراضَ .

ما تقومُ به : نَظِّفْ مَوْضِعَ العَضَّةِ بالماءِ الدّافِئِ وَالصّابونِ أَوْ بِمَحْلولٍ مُطَهِّرٍ . غَطِّهِ بِضِمادَةٍ ، وَخُذِ المُصابَ إلى الطَّبيبِ .

القُروحُ وَالبُثورُ

تَنْشَأُ القُروحُ عادَةً مِن احْتِكاكِ الجِلْدِ بأَجْسامٍ خَشِنَةٍ . يَنْسَلِخُ سَطْحُ الجِلْدِ عَنِ الطَّبَقاتِ الدّاخِلِيَّةِ وَيَتَشَكَّلُ كيسٌ مُمْتَلِئٌ بسائِلِ البْلازْما . ذلِكَ يَحْمي الجِلْدَ الجَديدَ الَّذي يَكونُ تَحْتُ في طَوْرِ التَّكَوُّنِ . وَمِنَ الأَسْبابِ الشّائِعَةِ في التَّسَبُّبِ بالقُروحِ لُبْسُ الأَحْذِيَةِ الجَديدَةِ أَوْ غَيْرِ المُناسِبَةِ .

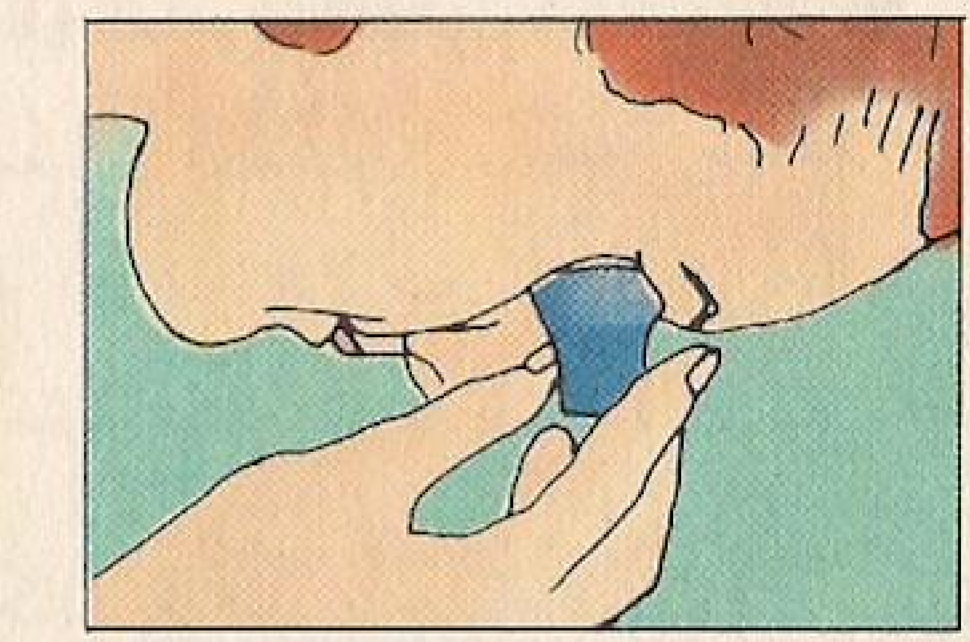
ما تقومُ بِهِ : غَطِّ القَرْحَ بِضِمادَةٍ مِنَ الشّاشِ أَوْ بِمُشَمَّعٍ لَصوقٍ (پْلاسْتِر) .

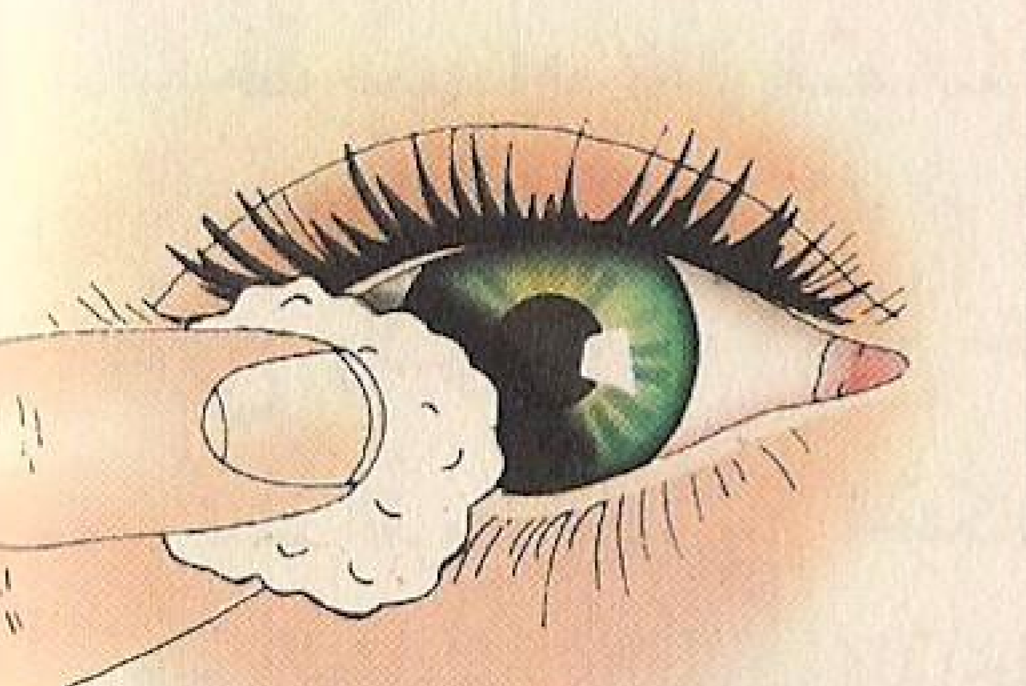
ما لا تقومُ بِهِ : لا تَفْقَأِ القَرْحَ أَوْ تَعْصِرْهُ فَقَدْ يُؤَدّي ذلِكَ إلى انْتِقالِ الأَقْذارِ وَالجَراثيمِ إلى الجِلْدِ الجَديدِ .

العَيْنُ والأَجْسامُ الغَريبَةُ

العَيْنُ عُضْوٌ شَديدُ الحَساسيةِ ، فلا يَنْبَغي فَرْكُهُ أَوْ إِزْعاجُهُ. والعَيْنُ تَحْمي نَفْسَها فَتُرْسِلُ الدَّمْعَ لِتَغْسِلَ الأَجْسامَ الغَريبَةَ ، كَذَرّاتِ الرَّمْلِ وَالتُّرابِ أَوِ الأَقْذارِ أَوِ الحَشَراتِ الدَّقيقةِ الَّتي قَدْ تَكونُ عَلِقَتْ على سَطْحِ العَيْنِ أَوْ تَحْتَ الجَفْنِ.

ما تَقومُ بِهِ: إِنَّ إِطْباقَ الأَجْفانِ وَفَتْحَها بِسُرْعَةٍ يُؤَدّي عادَةً إِلى التَّخَلُّصِ مِنَ الجِسْمِ الغَريبِ. إِذا لَمْ يُؤَدِّ ذَلِكَ إِلى نَتيجَةٍ يُمْكِنُكَ أَنْ تَمْسَحَ العَيْنَ بِالقُطْنِ المُبَلَّلِ أَوْ أَنْ تَغْسِلَها في فِنْجانٍ صَغيرٍ مِنَ الماءِ.



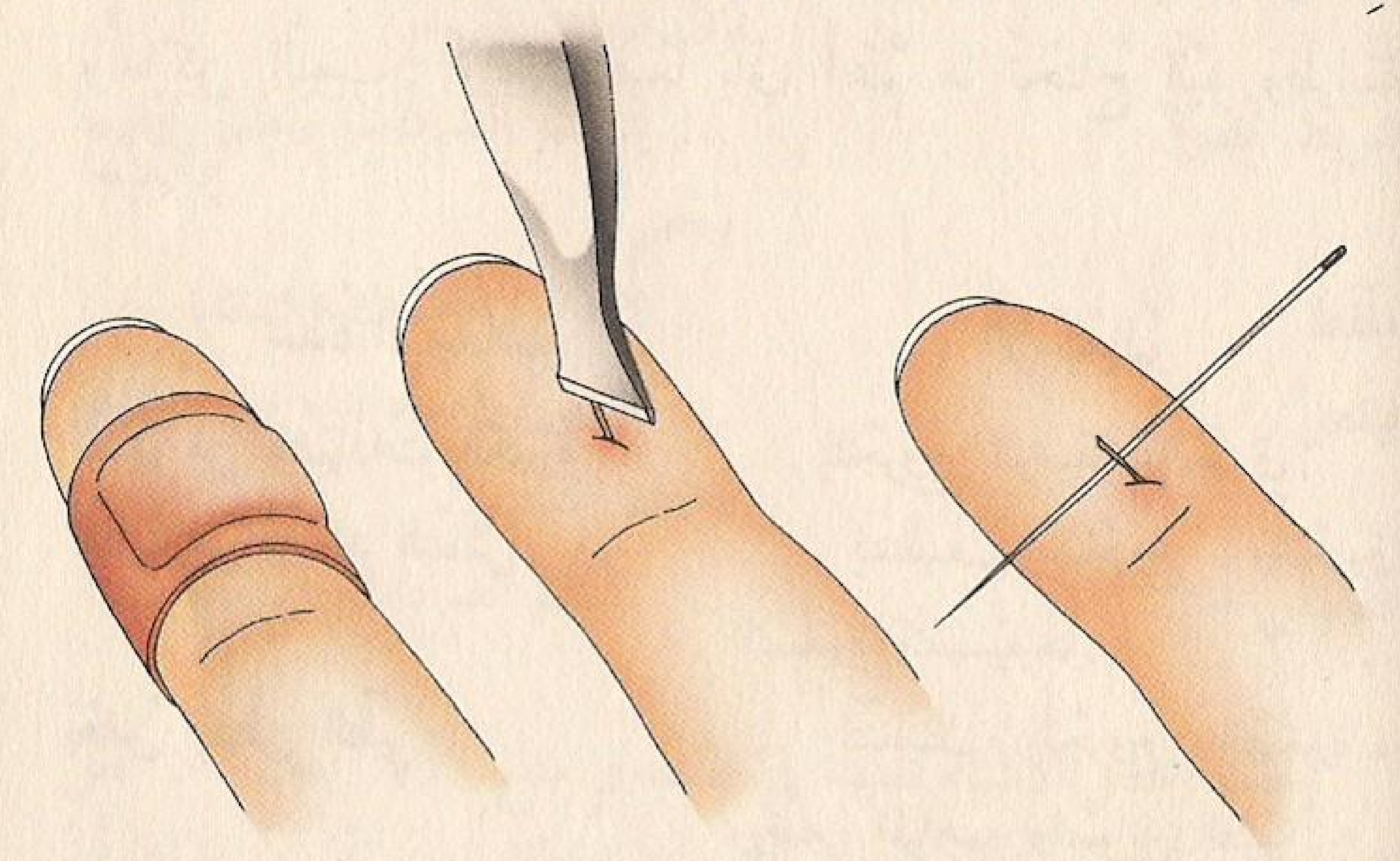


أَحْنِ رَأْسَكَ إِلى أَسْفَلَ وَأَسْنِدْ فِنْجانَ الماءِ لِيُغَطِّيَ عَيْنَكَ كُلَّها. حَرِّكْ رَأْسَكَ ، والعَيْنُ مَفْتوحَةٌ ، مِنْ جانِبٍ إِلى جانِبٍ ، لِتُزيلَ الجِسْمَ الغَريبَ.

ما لا تَقومُ بِهِ: لا تَفْرُكِ العَيْنَ وَلا تَلْمَسْها فَقَدْ يَتَسَبَّبُ ذَلِكَ بِزِيادَةِ الأَمْرِ سوءًا. إِذا لَمْ تَسْتَطِعِ التَّخَلُّصَ مِنَ الجِسْمِ الغَريبِ ، أَغْمِضِ العَيْنَ وَغَطِّها بِضِمادَةٍ مِنَ الشّاشِ أَوْ بِكِمادَةٍ مِنَ القُطْنِ. خُذْ مَريضَكَ إِلى راشِدٍ أَوْ إِلى طَبيبٍ.

الشَّظايا وَالأَشْواكُ

قَدْ تُسَبِّبُ الشَّظايا الخَشَبِيَّةُ وَالأَشْواكُ ، وَبِخاصَّةٍ في الإِصْبَعِ أَوِ الرُّكْبَةِ ، أَلَمًا شَديدًا. لَكِنْ يَسْهُلُ عادَةً إِزالَتُها.



ما تَقومُ بِهِ: إِذا كانَ أَحَدُ طَرَفَيِ الشَّظِيَّةِ أَوِ الشَّوْكَةِ لا يَزالُ ظاهِرًا ارْفَعْهُ بِإِبْرَةٍ مُعالَجَةٍ بِمَحْلولٍ مُطَهِّرٍ. ثُمَّ اسْحَبِ الشَّظِيَّةَ أَوِ الشَّوْكَةَ بِمِلْقَطٍ. وَيُساعِدُ عَلى انْتِزاعِ الشَّظِيَّةِ أَنْ تَضْغَطَ حَوْلَ المَوْضِعِ بِإِصْبَعَيِ السَّبّابَةِ والإِبْهامِ.

لَمّا كانَتْ أَكْثَرُ الشَّظايا الدَّقيقَةِ تَخْرُجُ وَحْدَها عادَةً بَعْدَ بَعْضِ الوَقْتِ فَإِنَّهُ يَحْسُنُ تَرْكُها. وَإِذا كانَ إِخْراجُ الشَّظِيَّةِ صَعْبًا امْسَحِ الجِلْدَ حَوْلَها بِمَحْلولٍ مُطَهِّرٍ وَغَطِّ المَوْضِعَ بِمُشَمَّعٍ لَصوقٍ (پْلاسْتِر). ثُمَّ اطْلُبِ العَوْنَ مِنْ شَخْصٍ راشِدٍ.

صُنْدوقُ الإسعافاتِ الأَوَّلِيَّةِ

يَحْسُنُ أَنْ يكونَ لَدَيْكَ صُنْدوقٌ صَغيرٌ للإسعافاتِ الأَوَّلِيَّةِ تَسْتَعْمِلُهُ في البَيْتِ وَفي السَّيّارَةِ أَوْ تأْخُذُهُ مَعَكَ إلى النُّزْهاتِ وَأَماكِنِ اللَّعِبِ. وَإِلَيْكَ فيما يأْتي أَهَمَّ ما تَحْتاجُ إِلَيْهِ وَطَريقَةَ اسْتِعْمالِهِ.

عُدَّةُ الإسعافِ	الاِسْتِعْمالُ
لَفَّتانِ مِنَ الضِّماداتِ الكَبيرَةِ	... لِلجُروحِ الواسِعَةِ وَالحُروقِ.
لَفَّتانِ مِنْ ضِمادِ الشّاشِ	... لِتَنْظيفِ الجُروحِ وَالحُروقِ الصَّغيرَةِ وَتَضْميدِها.
بَعْضُ القُطْنِ الطِّبِّيِّ	... لِتَنْظيفِ الجُروحِ الصَّغيرَةِ، وَوَضْعِ المَراهِمِ وَالسَّوائِلِ الطِّبِّيَّةِ.
رِباطَتانِ مُثَلَّثِيَّتانِ	... لِتَثْبيتِ الضِّماداتِ، وَإِسْنادِ الطَّرَفِ المُصابِ، وَلِتَكونَ الواحِدَةُ كِمادَةً مُبَرِّدَةً.
رِباطَةٌ مِنْ قُماشٍ رَقيقٍ	... لِتَثْبيتِ الضِّماداتِ، وَإِسْنادِ مَفْصِلٍ أُصيبَ بِالْتِواءٍ خَفيفٍ.
زُجاجَةٌ مِنْ مَحْلولٍ مُطَهِّرٍ	... لِتَنْظيفِ الجُروحِ مِنَ الأَقْذارِ (اِتَّبِعِ التَّعْليماتِ عَلى الزُّجاجَةِ).
حُنْجورٌ مِنَ المَرْهَمِ المُطَهِّرِ	... لِمُعالَجَةِ الجُروحِ الخَفيفَةِ.
حُنْجورٌ مِنَ المَرْهَمِ المُضادِّ لِلهِسْتامينِ	... لِمُعالَجَةِ اللَّدَغاتِ.

زُجاجَةٌ مِنْ مَحْلولِ الكالامينِ	... لِتَبْريدِ اللَّدَغاتِ وَحُروقِ الشَّمْسِ.
مُشَمَّعٌ لَصوقٌ (بْلاسْتر)	... لِتَغْطِيَةِ الجُروحِ الخَفيفَةِ وَاللَّدَغاتِ وَالقُروحِ.
شَريطٌ لَصوقٌ	... لِتَثْبيتِ الضِّماداتِ وَلَصْقِ بَعْضِها بِبَعْضٍ.
مِلْقَطٌ	... لانْتِزاعِ الأَشْواكِ وَالشَّظايا.
مِقَصٌّ	... لِقَصِّ الضِّماداتِ وَالأَشْرِطَةِ وَإِبْعادِ الثِّيابِ.
دَبابيسُ أَمانٍ	... لِشَبْكِ الضِّماداتِ في مَكانِها.

اِحْفَظْ هٰذِهِ الأَشْياءَ نَظيفَةً في صُنْدوقٍ مانِعٍ لِلْماءِ. يَجِبُ أَنْ تَظَلَّ الضِّماداتُ وَلَفّاتُ القُطْنِ مَخْتومَةً إلى حينِ اسْتِعْمالِها. تَذَكَّرْ أَنَّ عَلَيْكَ أَنْ تَغْسِلَ يَدَيْكَ بِالماءِ الدّافِئِ وَالصّابونِ قَبْلَ اسْتِعْمالِ عُدَّةِ الإسعافاتِ الأَوَّلِيَّةِ.



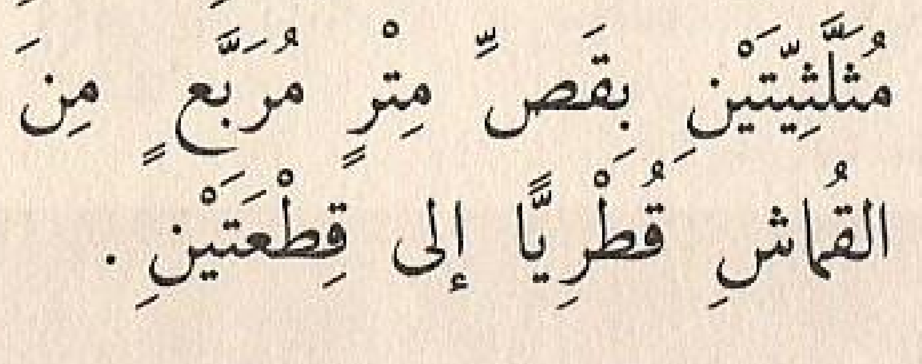
الضِّماداتُ والرِّباطاتُ

الضِّمادَةُ قِطْعَةٌ مِنْ قُماشِ الشّاشِ تُسْتَعْمَلُ لِتَغْطِيَةِ الجُرْحِ والحِفاظِ عَلَيْهِ نَظيفًا والمُساعَدَةِ على إيقافِ النَّزيفِ. ويَنْبَغي أَنْ تكونَ مِنَ الكِبَرِ بِحَيْثُ تُغَطّي الجُرْحَ كُلَّهُ. عَلَيْكَ، وأَنْتَ تَقومُ بالتَّضْميدِ، أَنْ تُحافِظَ على نَظافَةِ الضِّمادَةِ. أَمْسِكْها مِنْ طَرَفَيْها، ولا تَتْرُكْها جانِبًا لِئَلّا تَتَّسِخَ. يُمْكِنُ تَثْبيتُ الضِّمادَةِ في مَكانِها بِوَساطَةِ رِباطَةٍ أَوْ شَريطٍ لَصوقٍ.

مِنَ الرِّباطاتِ ثَلاثَةُ أَنْواعٍ:

الرِّباطَةُ المُثَلَّثِيَّةُ

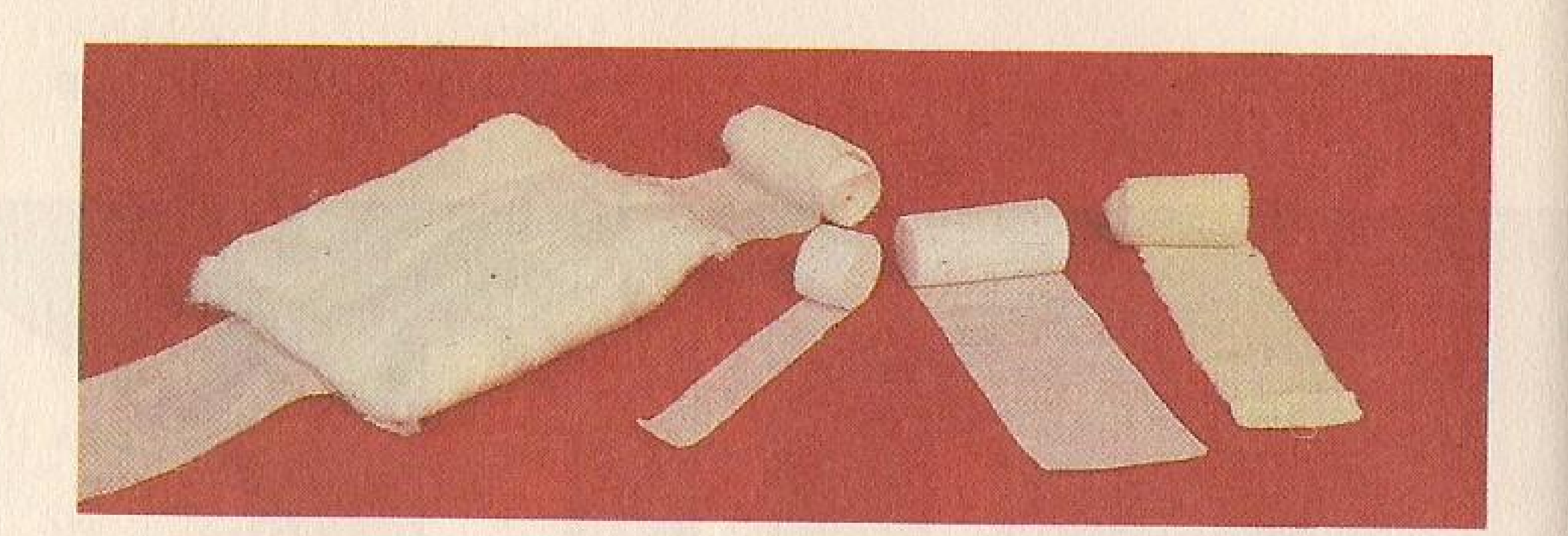
ولَها اسْتِعْمالاتٌ عَديدَةٌ. فَقَدْ تكونُ عَلّاقَةً لِرَفْعِ الذِّراعِ المُصابِ، أَوْ تُطْوى فتكونُ ضِمادَةً عادِيَّةً. وقَدْ تُسْتَعْمَلُ كِمادَةً لِوَقْفِ النَّزيفِ أَوْ كِمادَةَ تَبْريدٍ. ويُمْكِنُ الحُصولُ على رِباطَتَيْنِ مُثَلَّثِيَّتَيْنِ بِقَصِّ مِتْرٍ مُرَبَّعٍ مِنَ القُماشِ قُطْرِيًّا إلى قِطْعَتَيْنِ.











الرِّباطَةُ اللُّفافِيَّةُ

تكونُ مِنْ قُماشِ القُطْنِ، وبِقِياساتٍ مُتَنَوِّعَةٍ تُناسِبُ أَجْزاءً مُخْتَلِفَةً مِنَ الجِسْمِ. وتُسْتَخْدَمُ الرِّباطَةُ اللُّفافِيَّةُ لِتَثْبيتِ الضِّماداتِ في مَكانِها، أَوْ لإسْنادِ مَوْضِعِ الْتِواءٍ في مَفْصِلٍ أَوْ مَوْضِعِ كَدْمَةٍ.

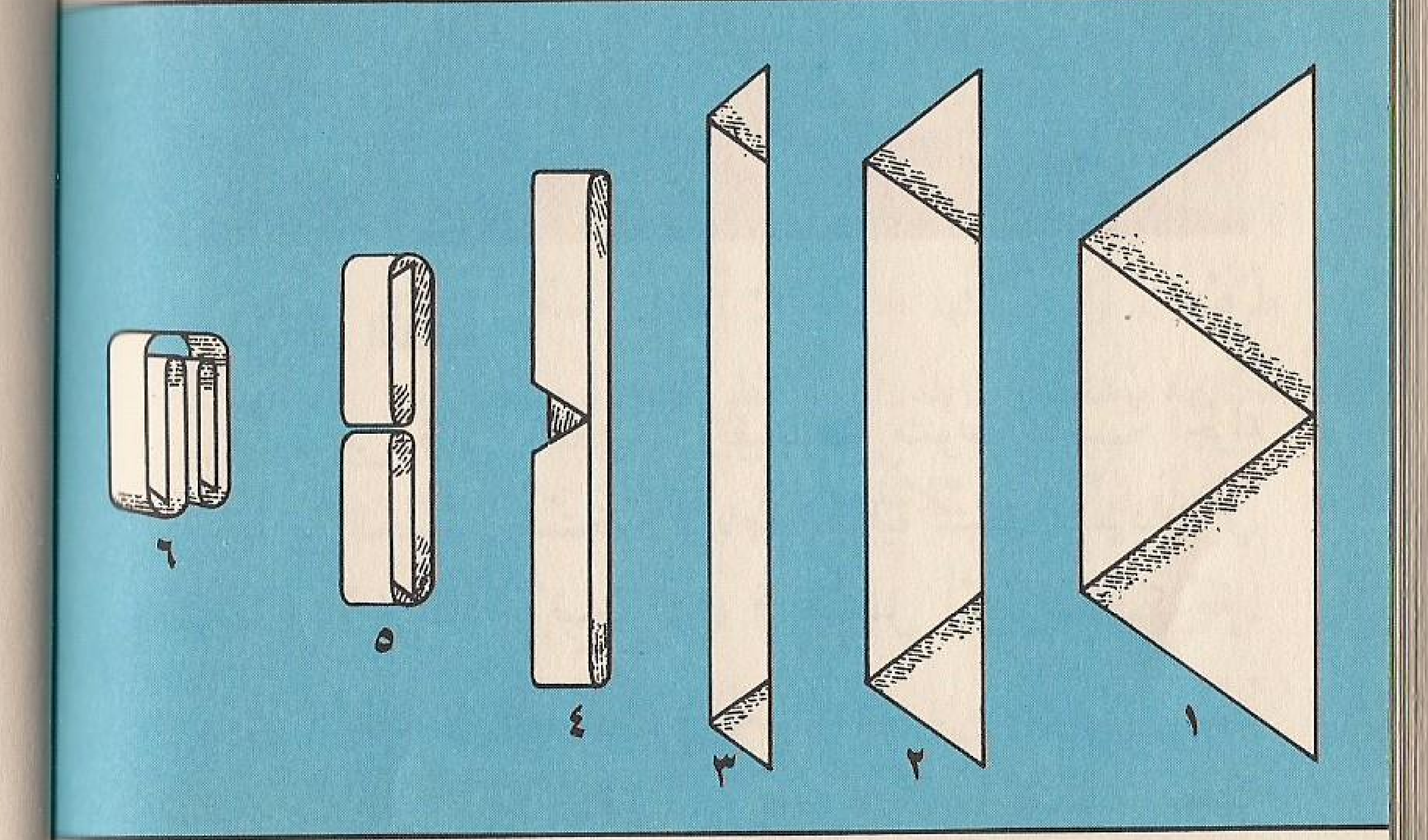
مِنَ الرِّباطاتِ اللُّفافِيَّةِ نَوْعٌ مُعَدٌّ لِتَضْميدِ الجُروحِ، يَسْهُلُ اسْتِعْمالُهُ بِسُرْعَةٍ، مُزَوَّدٌ، قَريبًا مِنْ أَحَدِ طَرَفَيْهِ، بِضِمادَةٍ مُعَقَّمَةٍ وكِمادَةٍ مِنَ القُطْنِ.

الرِّباطَةُ الأُنْبوبِيَّةُ

وهٰذِهِ يُمْكِنُ اسْتِعْمالُها بِسُرْعَةٍ وسُهولَةٍ وبِخاصَّةٍ لِلأَصابِعِ. أَنَّها لَفَّةٌ أُنْبوبِيَّةٌ مِنَ الشّاشِ، يُساعِدُ على انْزِلاقِها بِسُهولَةٍ على الإِصْبَعِ المُصابَةِ قَضيبٌ مَخْصوصٌ.



طَيُّ الرِّباطاتِ المُثَلَّثِيّةِ



١. اِطْوِ رأْسَ الرِّباطَةِ إلى وَسَطِ القاعِدَةِ.

٢. اِطْوِ مَرّةً أُخْرى لِتَحْصُلَ على رِباطَةٍ عَريضَةٍ.

٣. اِطْوِ مَرّةً ثالِثَةً لِتَحْصُلَ على رِباطَةٍ ضَيِّقَةٍ.

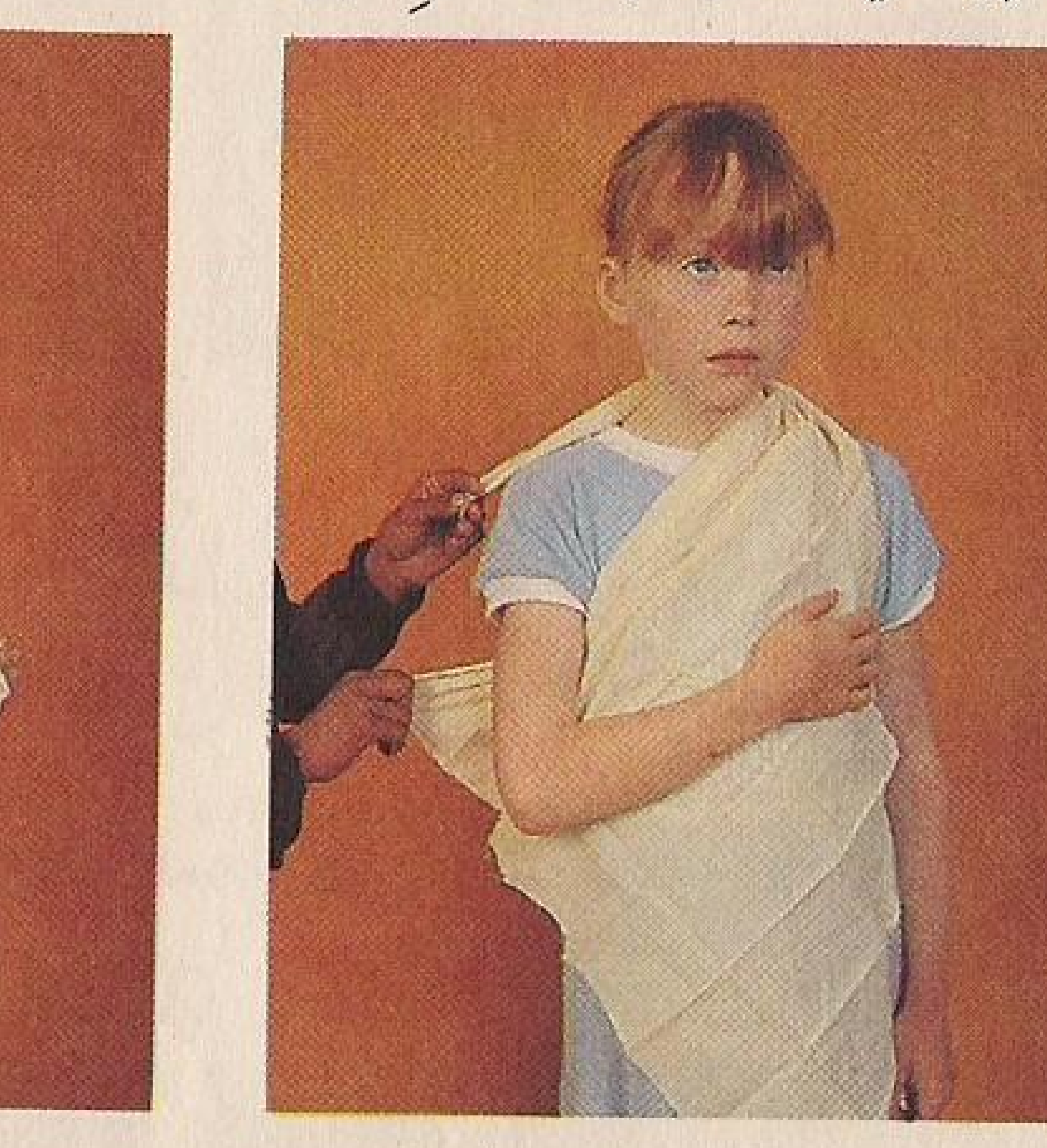
٤. إذا أَرَدْتَ أَنْ تُعِدَّ رِباطَةً لاسْتِعْمالِها عِنْدَ الحاجَةِ، اعْمَلْ رِباطَةً ضَيِّقَةً، ثُمَّ اطْوِها مِنْ طَرَفَيْها.

٥. اِطْوِها مِنْ طَرَفَيْها مَرّةً ثانِيَةً.

٦. اِطْوِها مَرّةً أُخْرى، ثُمَّ حافِظْ عَلَيْها نَظيفَةً ضِمْنَ لُفافَةٍ مُحْكَمَةِ الضَّبْطِ.

عِلاّقةُ الذِّراعِ

تُسْتَعْمَلُ عِلاّقَةُ الذِّراعِ لِحَمْلِ الذِّراعِ المُصابَةِ. اِرْفَعِ الرِّباطَةَ بِحَيْثُ يَكونُ رأْسُها ناحِيَةَ الذِّراعِ المُصابَةِ وأَحَدُ طَرَفَيْها ناحِيَةَ كَتِفِهِ الأُخْرى. أَدِرِ الطَّرَفَ العُلْوِيَّ خَلْفَ العُنُقِ وأْتِ بِهِ فَوْقَ الكَتِفِ ناحِيَةَ الجانِبِ المُصابِ. وَسِّدِ الذِّراعَ لِلْحِمايَةِ وارْفَعْها بِرِفْقٍ على الرِّباطَةِ بِحَيْثُ تَكونُ اليَدُ أَعْلى مِنَ الكوعِ. اِرْفَعِ الطَّرَفَ السُّفْلِيَّ فَوْقَ الذِّراعِ وَارْبِطِ الطَّرَفَيْنِ مَعًا بِعُقْدَةٍ شِراعِيَّةٍ مُرَبَّعَةٍ. ثُمَّ أَنْهِ عَمَلَكَ بِطَيِّ رأْسِ الرِّباطَةِ فَوْقَ الكوعِ بِعِنايَةٍ شابِكًا إيّاهُ بِدَبّوسِ أَمانٍ. وَيَنْبَغي أَنْ تَكونَ أَنامِلُ المُصابِ ظاهِرَةً في الطَّرَفِ الآخَرِ مِنَ العِلاّقَةِ.





إنَّ العُقْدَةَ الشِّراعِيَّةَ المُرَبَّعَةَ مُنْبَسِطَةٌ وَسَهْلَةُ الحَلِّ. ولِعَقْدِها تَذَكَّرْ ما يأْتي: اليَمينُ فَوْقَ الشِّمالِ وَالشِّمالُ فَوْقَ اليَمينِ.

العَلاّقَةُ المُثَلَّثِيّةُ

تُسْتَعْمَلُ العَلاّقَةُ المُثَلَّثِيّةُ في غَرَضٍ مُخْتَلِفٍ عَنْ غَرَضِ عَلاّقَةِ الذِّراعِ. فَهْيَ تُسْتَعْمَلُ لِرَفْعِ يَدٍ مُصابَةٍ أَوْ ساعِدٍ مُصابٍ (مُقَدَّمِ الذِّراعِ) لإيقافِ نَزيفٍ أَوْ تَخْفيفِ أَلَمٍ. ضَعِ الذِّراعَ المُصابَةَ بِرِفْقٍ فَوْقَ الصَّدْرِ بِحَيْثُ تَكونُ الأَصابِعُ فَوْقَ مُقَدَّمَةِ الكَتِفِ المُقابِلَةِ. غَطِّ الذِّراعَ المُصابَةَ بِالرِّباطَةِ المُثَلَّثِيّةِ، بِحَيْثُ تَرْفَعُ أَحَدَ طَرَفَيْها إلى الكَتِفِ فَوْقَ اليَدِ المُصابَةِ، وَبِحَيْثُ يَكونُ رَأْسُها فَوْقَ كوعِ الذِّراعِ المُصابَةِ، تارِكًا الطَّرَفَ الأَسْفَلَ سائِبًا.





اِرْفَعْ قاعِدَةَ الرِّباطَةِ بِرِفْقٍ وَأَدْخِلْها بَيْنَ الذِّراعِ المُصابَةِ وَالصَّدْرِ، مُشَكِّلًا العَلاّقَةَ. اِجْدِلِ الرِّباطَةَ مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلاثَ مَرّاتٍ تَحْتَ الكوعِ مُباشَرَةً، ثُمَّ دُرْ بِالطَّرَفِ السّائِبِ حَوْلَ ظَهْرِ المُصابِ وَأَوْصِلْهُ إلى الكَتِفِ المُقابِلَةِ. اُرْبُطِ الطَّرَفَيْنِ مَعًا بِعُقْدَةٍ شِراعِيّةٍ مُرَبَّعَةٍ فَوْقَ اليَدِ المُصابَةِ مُباشَرَةً.





الوِسادَةُ الحَلْقِيّةُ

مِنْ غَيْرِ المُمْكِنِ أَحْيانًا الضَّغْطُ مُباشَرَةً عَلى الجُرْحِ لإيقافِ النَّزيفِ. فَقَدْ يَكونُ فيهِ زُجاجٌ، أَوْ قَدْ يَكونُ العَظْمُ مَكْسورًا. إنَّ **الوِسادَةَ الحَلْقِيّةَ** المَشْغولَةَ مِنْ رِباطَةٍ ضَيِّقَةٍ سَتَحْفَظُ الضِّمادَةَ في مَكانِها دونَ إيذاءِ الجُرْحِ.



لِعَمَلِ وِسادَةٍ حَلْقِيّةٍ، أَمْسِكْ طَرَفًا مِنْ طَرَفَي رِباطَةٍ ضَيِّقَةٍ بَيْنَ إصْبَعَيِ الإبْهامِ وَالسَّبّابَةِ في إحْدى اليَدَيْنِ وَلُفَّ الرِّباطَةَ حَوْلَ راحَةِ اليَدِ الأُخْرى عِدَّةَ مَرّاتٍ.



اِسْحَبِ الرِّباطَةَ عَنْ راحَتِكَ، وَاجْدُلْ ما تَبَقّى مِنْها جَدْلًا مَتينًا حَوْلَ الفُتْحَةِ، مُتَدَرِّجًا في الجَدْلِ حَوْلَ الدّائِرَةِ.



ضَعِ الوِسادَةَ الحَلْقِيّةَ فَوْقَ الجُرْحِ وَارْبُطْها بِوَساطَةِ رِباطَةٍ مُثَلَّثِيّةٍ أُخْرى، ضَيِّقَةٍ أَوْ عَريضَةٍ بِحَسَبِ الحاجَةِ.

الرِّباطاتُ اللُّفافيّةُ

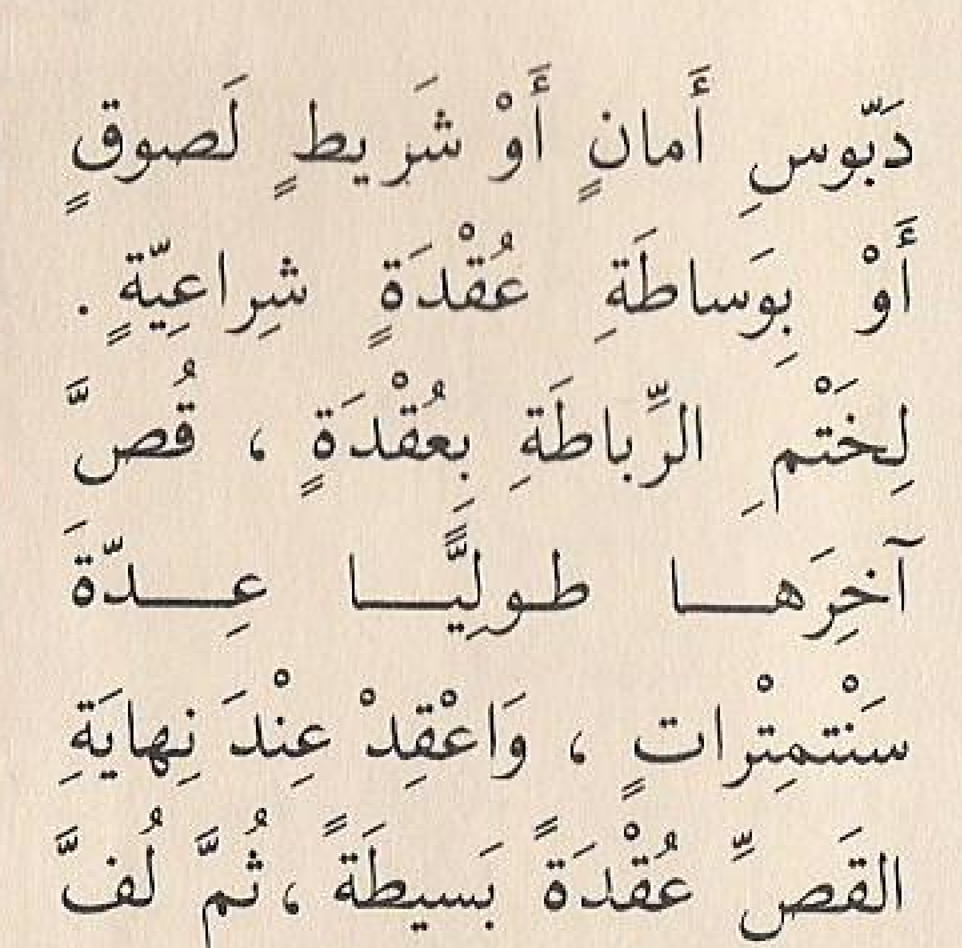
عِنْدَ التَّضْميدِ بالرِّباطَةِ اللُّفافيّةِ لا تَحُلَّ مِنَ الرِّباطَةِ أَكْثَرَ مِنْ حَوالى ١٥ سَنْتيمِتْرًا في كُلِّ مَرَّةٍ ، وَاحْذَرْ أَنْ تَفْلِتَ مِنْ يَدِكَ فَتَحِلَّ كُلُّها .

يَنْبَغي أَنْ يَكونَ التَّضْميدُ ماسِكًا لِيَحْفَظَ الضِّمادَةَ في مَكانِها ، على أَلَّا يَكونَ شَديدًا بِحَيْثُ يَمْنَعُ دَورانَ الدَّمِ . أُتْرُكْ رُؤوسَ أَصابِعِ اليَدَيْنِ وَالقَدَمَيْنِ غَيْرَ مُضَمَّدَةٍ لِتَسْتَطيعَ التَّثَبُّتَ مِنْ دَورانِ الدَّمِ . إذا كانَتِ الضِّمادَةُ شَديدَةً فَسَتُصْبِحُ رُؤوسُ الأَصابِعِ بارِدَةً وَتَميلُ إلى الزُّرْقَةِ .

لِلذِّراعِ أَوِ السّاقِ

أَسْنِدِ الطَّرَفَ المُصابَ لِيَتِمَّ اللَّفُّ دونَ الاضْطِرارِ إلى تَحْريكِهِ . اِبْدَإِ اللَّفَّ مِنْ أَسْفَلِ مَوْضِعِ الإصابَةِ .

وَلْتَكُنِ اللَّفَّةُ الأولى كامِلَةً حَوْلَ الطَّرَفِ لِتَحْفَظَ الضِّمادَةَ في مَكانِها ، ثُمَّ اتَّجِهْ إلى أَعْلى بِلَفّاتٍ ضابِطَةٍ لَكِنْ دونَ شِدَّةٍ . وَلْتُغَطِّ كُلُّ لَفَّةٍ جَديدَةٍ نَحْوَ ثُلُثَيِ اللَّفَّةِ السّابِقَةِ . اِخْتِمِ الرِّباطَةَ إلى الأَعْلى مِنْ مَوْضِعِ الإصابَةِ بِلَفَّةٍ كامِلَةٍ أُخْرى وَثَبِّتْها بِوَساطَةِ



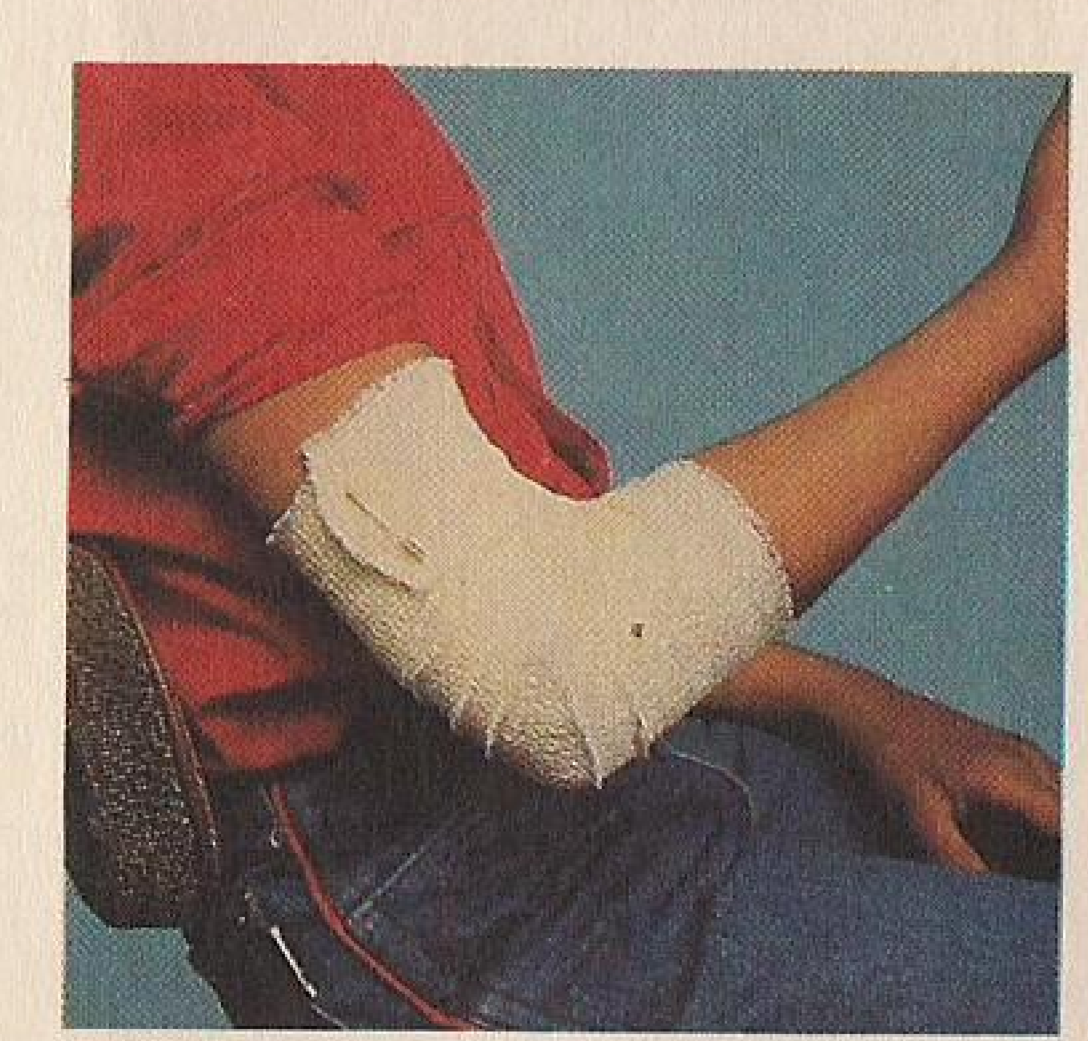
دَبّوسِ أَمانٍ أَوْ شَريطٍ لَصوقٍ أَوْ بِوَساطَةِ عُقْدَةٍ شِراعِيَّةٍ .

لِخَتْمِ الرِّباطَةِ بِعُقْدَةٍ ، قُصَّ آخِرَها طولِيًّا عِدَّةَ سَنْتيمِتْراتٍ ، وَاعْقِدْ عِنْدَ نِهايَةِ القَصِّ عُقْدَةً بَسيطَةً ، ثُمَّ لُفَّ جانِبَيِ الشَّريطِ المَقْصوصِ حَوْلَ الطَّرَفِ وَاعْقِدْ عُقْدَةً شِراعِيَّةً .



لِلْمَفْصِلِ

أَسْنِدِ الكوعَ أَوِ الرُّكْبَةَ أَوِ العَقِبَ لِيَكونَ الطَّرَفُ في وَضْعٍ مُريحٍ . اِبْدَإِ اللَّفَّ بِدَوْرَةٍ كامِلَةٍ حَوْلَ أَوْسَعِ جانِبٍ مِنَ المَفْصِلِ . ثُمَّ لُفَّ الرِّباطَةَ بِشَكْلٍ ضابِطٍ مُناوِبًا بَيْنَ أَعْلى المَفْصِلِ وَأَسْفَلِهِ . وَلْتُغَطِّ اللَّفَّةُ الجَديدَةُ نَحْوَ ثُلُثَيِ السّابِقَةِ .



قُصَّ طَرَفَ الرِّباطَةِ طولِيًّا لِعَمَلِ عُقْدَةٍ شِراعِيَّةٍ ، أَوِ اسْتَخْدِمْ لِخَتْمِ الرِّباطَةِ دَبّوسَ أَمانٍ أَوْ شَريطًا لَصوقًا .

الفهرس

٦ ل

سِلْسِلَةُ «حافِظوا على سَلامَتِكُمْ»

١ – الإسْعافاتُ الأَوَّلِيَّةُ
٢ – السَّلامَةُ في المَنْزِلِ
٣ – السَّلامَةُ مِنْ أَخْطارِ المِياهِ

Series 819 Arabic